Объявлена подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

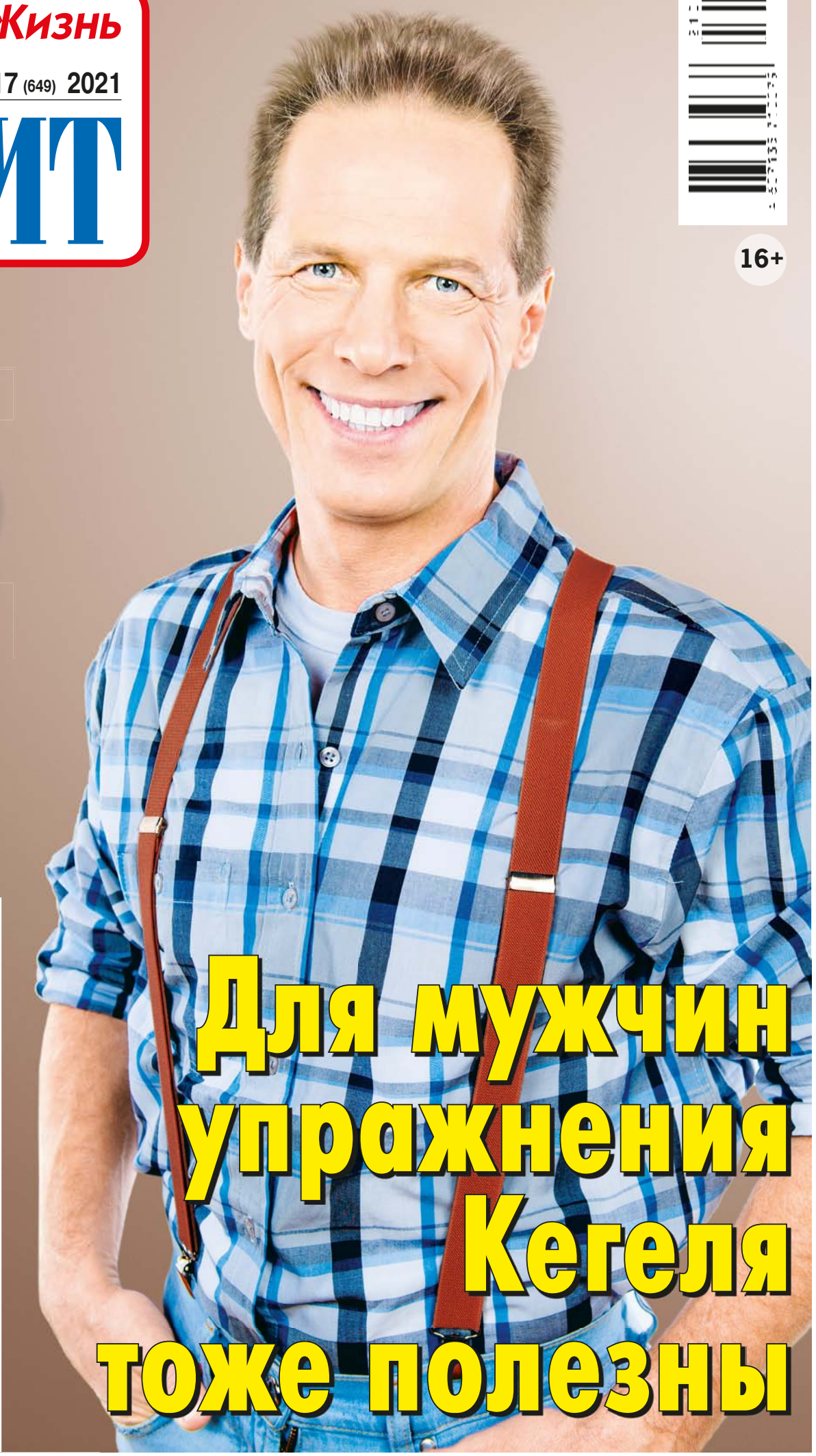
№17 (649) 2021

16+

Идеальное пиво из хлореллы

Сенсация

стр. 2



Для мужчин упражнения Кегеля тоже полезны

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

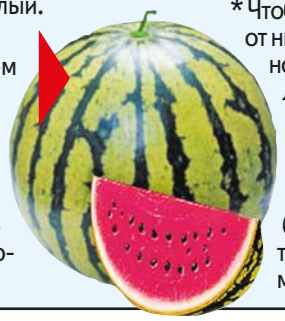
Как выбрать хороший арбуз

Хороший

* Подсохший хвостик;
* звонко гудит при постукивании;
* контрастные и четкие полосы;
* без трещин и надрезов, небольшое желтое пятно на боку;
* мякоть зернистая и плотная, с белыми прожилками;
* потрескивает при сдавливании;
* круглый, но не тяжелый.

Плохой

* Зеленый или совсем высохший хвостик;
* матовый налет на поверхности;
* нечеткие смазанные полосы;
* мякоть фиолетового оттенка с желтыми прожилками и волокнами.



Советы

* Покупайте только те арбузы, которые продаются с конца июля до середины сентября, — не раньше и не позже. Иначе в них будет много химии.
* Перед употреблением кусочек мякоти опустите в воду. Если цвет воды не изменился или помутнел, значит, плод не напичкан нитратами, и его можно есть. Если же вода окрасилась в розовый, красный или оранжевый цвет, значит, в арбузе много нитратов, и от него лучше отказаться.
* Чтобы избавить арбуз от нитратов, достаточно опустить его целиком в прохладную воду на 1,5-2 часа.
* Не ешьте арбуз до корки, больше всего нитратов в белой мякоти у кожуры.

ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВИШЬСЯ, ТЕМ ОСТОРОЖНЕЕ ЧИХАЕШЬ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ОТВАЛИЛОСЬ И НЕ РАССЫПАЛОСЬ.

Знаете ли вы, что...

● COVID-19 не щадит живота и повышает риск воспаления аппендикса, сообщили российские ученые. Способствуют этому повышенная активность иммунной системы и ухудшение состояния сосудов после болезни. Кроме того, коронавирусная инфекция вызывает «ложный аппендицит» — в животе появляется настолько резкая боль, что ее можно принять за воспаление червеобразного отростка.

● Иммунитет больных, зараженных ковидом, может сам убивать опухоль. Такое излечение от рака — большая редкость. И все же: в медицинских картах появились истории пациентов, у которых новообразования исчезли на фоне коронавирусной инфекции. Врачи считают: причина — необычная реакция иммунной системы.

Новости

Ливни потопят Европу

Из-за выбросов парниковых газов и потепления климата количество ливней, таких, какие прошли в июле в Германии, Бельгии и Нидерландах, станет в 14 раз больше. Об этом предупредили британские исследователи. Штормы будут настолько разрушительными, что спровоцируют сильнейшие наводнения и оползни, а значит, гибель сотен людей.

Пошевели-ка пальцем...

Четвертый и пятый пальцы на левой руке стали менее подвижными? Это может быть симптомом повышенного уровня плохого холестерина в крови. И требуется срочная медицинская помощь. Об этом предупредили немецкие исследователи. Жировые сгустки могут возникать как на веках глаз, так и на сухожилиях. Они и ограничивают подвижность суставов пальцев.

Ищут рецепт идеального пива

На Урале химики ищут рецепт идеального пива, полезного для здоровья. В лабораториях тестируются разные вкусовые добавки. Возможно, это будет экстракт корней кудзу и водоросли хлореллы — они хорошо снижают токсичность пенного напитка.

Пригодится

■ ЗАГАР ОПАСЕН ДЛЯ ПРИВИТЫХ ОТ КОВИДА.

■ ИЗБЕГАЙТЕ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА НЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВАКЦИНЫ, НО И ПОСЛЕ ВТОРОЙ ДОЗЫ. ИНАЧЕ МОЖНО ЖДАТЬ СИЛЬНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ.

Не навреди — Ещё та проблема

Вирус, волчанка и другие...

Эта статья адресована людям, у которых после заражения коронавирусной инфекцией появилось аутоиммунное заболевание.

Еще в начале пандемии врачи заметили, что у некоторых пациентов на фоне коронавирусной инфекции развивается аутоиммунное заболевание — синдром Гийена — Барре, который приводит к полному параличу. Недавно прямую взаимосвязь между COVID-19 и этим синдромом подтвердили ученые Бирмингемского университета.

Первые симптомы заболевания — онемение ступней и кистей рук, проблемы с координацией, мышечная слабость и боли. Их выявили у участников исследования, переболевших COVID-19 в легкой и тяжелой формах. По словам ученых, антитела, которые обнаружены у переболевших коронавирусной инфекцией, такие же, как и те, что вызывают аутоиммунные заболевания кожи, мышц и сердца...

При синдроме Гийена — Барре иммунная система человека поражает собственные периферические нервы, в том числе нервы, контролирующие движения мышц, передающие болевые, температурные и осязательные ощущения. Болезнь получила свое название по фамилиям французских врачей, которые впервые описали ее симптомы. Риск заболевания возрастает на 20% с каждым десятилетием жизни человека. У мужчин такой синдром встречается в 2 раза чаще, чем у женщин.

Бывают случаи злокачественного, тяжелого течения болезни, когда человек в течение нескольких дней становится обездвиженным, у него не работают руки и ноги, в худшем случае пациент перестает глотать и самостоятельно дышать. Тогда его переводят в реанимацию и подключают к аппарату ИВЛ.

До эпидемии COVID-19 синдром Гийена — Барре развивался на фоне инфекционных заболеваний, иногда случался после операций и травм. Сегодня этот синдром признан самой распространенной в мире формой острой полинейропатии, а в условиях пандемии COVID-19 — особенно. Без лечения заболевание развивается стремительно. К сожалению, симптомы синдрома Гийена — Барре некоторые врачи списывают на слабость после перенесенного ковида. Поставить правильный диагноз поможет высококвалифицированный невролог.

P. S. Существует несколько методов лечения синдрома Гийена — Барре. Наиболее эффективный — каскадная плазмофильтрация. Во время сеанса плазма крови пациента проходит через сепаратор, который выводит антитела и возвращает в организм очищенную плазму. Уже после первого сеанса заметны двигательные улучшения.

Думай, думай

АНТИТЕЛА, ОБНАРУЖЕННЫЕ У ПЕРЕБОЛЕВШИХ COVID-19, ТАКИЕ ЖЕ, КАК И ТЕ, ЧТО ВЫЗЫВАЮТ АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Просто кто-то выбросил окурок из окна...

Ехала как-то на работу, смотрю — у обочины разгорается трава. Я сначала просвистела мимо, думая, что кто-нибудь потушит. Потом поняла, что не смогу спокойно работать и «кто-нибудь» — это я. Вернулась. Сначала попробовала тушить лопатой, но там кусты, а я в хорошей одежде и на каблуках, жалко. Вода рядом, но у меня в машине лишь пластиковая бутылка, вот с ней и бегала. А много ли ею начерпаешь?

Пока бегала с бутылкой, занялись кусты. Пришлось выходить на дорогу и просить о помощи. Махала руками, пока не остановился один парень. У него нашелся котелок, стали бегать вдвоем. Потом затормозил парень с ведром. И еще один с огнетушителем — я и не вспомнила, что у меня он тоже есть. Короче говоря, общим усилиями затушили. Видно, кто-то из водителей выкинул окурок, от него трава и загорелась.

Юлия, Волгоградская обл.

Тоже лекарство

Плодоножки + вишни

■ **Замучил артроз или артрит?** Смешайте по 1 ст. ложке измельченных плодоножек и истолченных косточек вишни. Залейте 0,5 л воды. Кипятите на маленьком огне 20 минут под крышкой. Процедите, добавьте 1 ст. ложку спирта или 2 ст. ложки водки. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день перед едой (едой считается даже стакан чая). Курс лечения — 1 месяц, после чего сделайте перерыв на месяц. Всего проведите 5 курсов.

■ **Хотите быстро похудеть и очистить организм?** Залейте 220 плодоножек вишни 1 л воды. Настаивайте 12 часов, затем доведите до кипения и держите на маленьком огне под крышкой 10 минут. Отвар пейте вместо воды в течение 1-2 дней.

■ **Замучила подагра?** Залейте 5 ст. ложек высушенных и измельченных плодоножек вишни 1 л кипятка. Держите в слегка теплой духовке 12 часов. После добавьте 100 мл вишневого или малинового сока и принимайте несколько раз в день.

■ **При аденоме простаты и хроническом простатите.** Смешайте по 2 ст. ложки измельченных плодоножек вишни, цветков таволги вязолистной, травы паслена черного. Сбор залейте 700 мл кипятка, укутайте, дайте настояться 2 часа. Процедите и пейте в течение дня. Ежедневно готовьте свежий настой и принимайте как вспомогательное средство к основному лечению.

■ **При бронхите.** Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки измельченных плодоножек вишни. Настаивайте под крышкой 10 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

■ **При атеросклерозе.** Залейте 2 ст. ложки измельченных плодоножек 400 мл воды. Кипятите на маленьком огне под крышкой 15 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения — месяц.

■ **Болезненные менструации?** Смешайте по 1 ст. ложке измельченных плодоножек и листьев вишни. Отдельно всыпьте в посуду 1 ст. ложку чистотела. Вскипятите 400 мл воды и разделите на 2 части. Листья и плодоножки вишни залейте 200 мл кипятка в отдельной посуде. Укутайте одеялом и дайте настояться 30 минут. В другой посуде заварите чистотел 200 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Оба настоя процедите и соедините. Принимайте по 50 мл 3 раза в день после еды, пока боли не пройдут.

С. Б. Татаркин, фитотерапевт, врач II категории

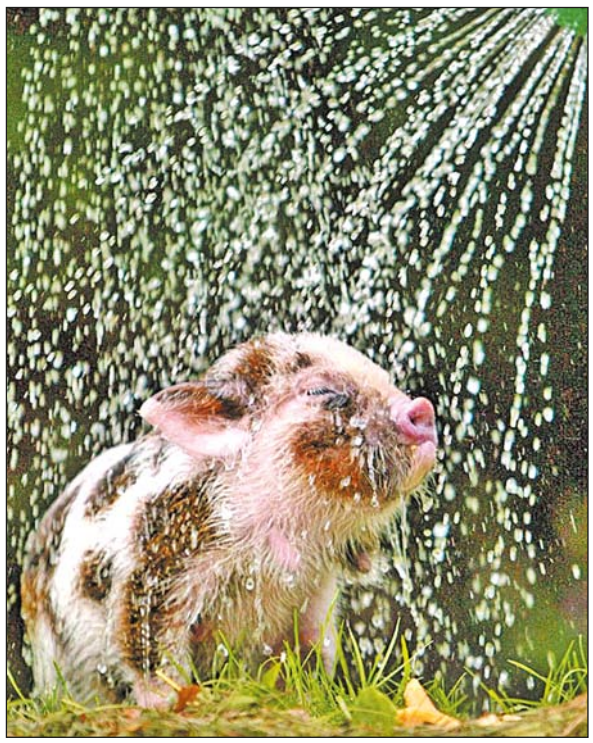
Жарко!

Купаться в фонтанах опасно для здоровья.

Летом не только дети, но и взрослые спасаются от зноя в городских фонтанах. Но от таких купаний страдают и фонтаны, и люди. В городских фонтанах циркуляция воды проходит по замкнутому кругу. Так как рядом нет водоема, жидкость из труб попадает в бассейн, а оттуда через насосную станцию снова поднимается наверх.

Вода при циркуляции не фильтруется. Специального фильтра, который задерживает мусор, в устройствах фонтана нет, а для того, чтобы вода не цвела и не застаивалась, в нее добавляют химические вещества. Только когда резервуар мелеет от испарения, заливают свежую воду. Микробам и инфекциям в фонтанах вольготно. Поэтому купающиеся в них могут заработать целый букет инфекционных и кишечных заболеваний.

Ну и, в конце концов, обертки от конфет и мороженого, которые горожане бросают в фонтаны, повреждают установку. Их приходится чистить.



Скорая помощь от природы — *Рекомендуем*

Есть замена аспирину

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА САМА СПОСОБНА ВЫЗВАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП И ИНСУЛЬТ.

Как ведет себя это лекарство

Чтобы разобраться, как ведет себя аспирин в сосудах, взглянем на кровь под микроскопом. В жидкой среде — плазме — равномерно распределены клетки. Это красные кровяные тельца, похожие на плоские диски. Именно они придают крови насыщенный красный цвет и переносят кислород для жизнедеятельности организма. Диски свободно перемещаются по кровяному руслу, отталкиваясь от стенок сосудов и друг от друга. В идеале кровь жидкой консистенции и легко движется по своему руслу. Сердце перекачивает ее без напряжения.

Но так бывает не всегда...

Нередко специалисты, выполняющие анализ крови, наблюдают другую картину. Красные кровяные тельца слипаются друг с другом, образуя подобие столбиков. Кровь становится настолько густой, что с трудом продвигается по капиллярам. В мельчайших сосудах (а именно они питают клетки и ткани) образуются заторы. Сердце вынуждено работать с перегрузкой.

Что заставляет эритроциты слипаться

Оказывается, смена электрического заряда их оболочек. В норме эти оболочки, а также внутренние стенки сосудов несут отрицательные заряды. А, как известно из физики, одноименные заряды отталкиваются. Чтобы предотвратить слипание эритроцитов, назначается аспирин. Его для разжижения крови многие сердечники принимают годами, чтобы снизить вероятность развития инфаркта или инсульта. Помогает ли это лекарство?

Зачем рискуем?

Исследования зарубежных и отечественных специалистов показали, что аспирин не самым лучшим образом влияет на эритроциты и их поведение. Мало того, что он усиливает слипаемость красных кровяных телец, так еще и разрушает их оболочки. И это еще не все. Взаимодействуя с жидкими средами организма, ацетилсалициловая кислота способствует замедлению обменных процессов, засорению сосудов и, в конечном итоге, повышению артериального давления. В 2009 году исследователи из Ярославля предоставили конкретные цифры: ацетилсалициловая кислота на 24,3% увеличивает степень слипаемости эритроцитов, на 17,9% повышает вязкость крови и на 44,6% снижает ее текучесть. Такие же результаты получили ученые из США. Они потребовали от производителей внести в инструкцию к аспирину предупреждение о высоком риске развития инсульта и инфаркта уже после недели его приема. И предупредили: такое может возникнуть даже у молодых людей, не страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, если они регулярно принимают аспирин как средство для разжижения крови.

Идем в лес за здоровьем

Пока люди заняты поисками лекарства для снижения вязкости крови, природа уже давно позаботилась об этом. Дать фору ацетилсалициловой кислоте по своей эффективности и безопасности способно вещество из группы биофлавоноидов — дигидрокверцетин, который обнаружен в прикорневых частях сибирской и даурской лиственниц. Исследования показали, что природный флавоноид блокирует слипание красных кровяных телец между собой, снижая тем самым вязкость крови.

Ф. М. Изотова, провизор

Намотай на ус

ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ АПТЕЧНЫЙ ЭКСТРАКТ ЛИСТВЕННИЦЫ МОЖНО ПРИНИМАТЬ БЕЗ ОПАСЕНИЯ ПОЖИЛЫМ, БЕРЕМЕННЫМ И ДАЖЕ ДЕТЯМ.

Сердце то давит, то ноет часами, иногда весь день...

Стали беспокоить боли в области сердца: давит, ноет часами, иногда целый день, колет и жжет. Появились после стресса, теперь болит сильнее. Пробовала принимать нитроглицерин — не помогает, только голова после него кружится. Может быть, это стенокардия? Что мне делать?

И. Н. Старикова, Пермский край

Боли в области сердца могут появиться не только потому, что с сердцем что-то не то. Причиной могут быть проблемы с пищеварительным трактом, переутомление, малокровие (анемия), невроз или грудной остеохондроз. По вашему описанию на стенокардию не похоже. Приступ стенокардии сопровождается сжимающей загрудинной болью. Возникает она во время физической нагрузки — при быстрой ходьбе или подъеме по лестнице. Стоит остановиться — боль проходит. Поэтому не нужно принимать нитроглицерин на всякий случай, если точно не известно, что у вас стенокардия. Нитроглицерин, резко расширяя сосуды, может и обморок спровоцировать.

Обратитесь к врачу. При необходимости, чтобы исключить диагноз стенокардия, доктор назначит ЭКГ при физической нагрузке (велоэргометрию или тредмил-тест) или УЗИ сердца при физической нагрузке (стресс-эхокардиографию). Если боли в области сердца не связаны с самим сердцем, и причина в стрессовой или невротической реакции организма, в переутомлении или остеохондрозе (остеохондроз позвоночника есть практически у всех, но болит не у всех), тут требуется другое лечение и другие рекомендации.

P. S. Иногда боли в области сердца, жжение или чувство кома за грудиной возникают из-за спазма пищевода, пищеводного рефлюкса (обратного заброса содержимого желудка) и других проблем пищеварительного тракта.

В. К. Ерофеева, кардиолог

Пригодится

■ С ТАХИКАРДИЕЙ СПРАВИТСЯ МЕЛИССА. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ 300 МЛ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ ЧАС ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ НАСТОЯ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ И ОБЯЗАТЕЛЬНО НА НОЧЬ.

■ БОЛИТ ГОЛОВА? ВЫПЕЙТЕ ЧАЙ С МЯТОЙ. ОН РАСШИРИТ СОСУДЫ, СНИМЕТ БОЛЬ И УСПОКОИТ. ПОЛЕЗНО ПРИКЛАДЫВАТЬ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ МЯТЫ КО ЛБУ.

Стареем...

■ МОЗГ СТАРЕЕТ МЕДЛЕННЕЕ ЛЮБОГО ДРУГОГО ОРГАНА.

■ С 20 ЛЕТ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ НАЧИНАЕТ ПОСТЕПЕННО СОКРАЩАТЬСЯ.

■ СЕРДЦЕ НАЧИНАЕТ СТАРЕТЬ С 40 ЛЕТ. СОСУДЫ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ. В АРТЕРИЯХ ОБРАЗУЮТСЯ ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ БЛЯШКИ. С КАЖДЫМ ГОДОМ РИСК ИНФАРКТА ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ.

■ ПОЗЖЕ ВСЕХ В ОРГАНИЗМЕ СТАРЕЮТ КОСТИ.

Проверь своё давление

Прямо сейчас!

Гипертонию называют молчаливым убийцей. Но со временем она дает серьезные осложнения. Чтобы этого не случилось, нужно обращать внимание на такие симптомы.

БОЛИТ ГОЛОВА...

Головная боль — нестандартный симптом гипертонии. Сильная головная боль обычно начинается при гипертоническом кризе. Когда он случается, артериальное давление поднимается выше 180/120 мм рт. ст. Это неотложное состояние, при котором необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

ИЗ НОСА ПОШЛА КРОВЬ...

Этот симптом более характерен для гипертонического криза. Может сопровождаться головной болью. Если началось кровотечение из носа, значит, артериальное давление очень высокое и необходимо вызвать скорую помощь. Американские врачи рекомендуют своим пациентам обратиться за медицинской помощью при сильной головной боли и носовом кровотечении, даже если нет возможности измерить артериальное давление.

БОЛЕЕ РЕДКИЕ СИМПТОМЫ

*** Нечеткое зрение.** Как только артериальное давление нормализуется, зрение улучшается.

*** Головокружения.** Бывают на поздних стадиях гипертонии, как и потеря равновесия. Это говорит о нарушениях кровообращения в головном мозге или о приближающемся инсульте.

*** Красное пятно на слизистой глаза** — кровоизлияние под конъюнктивой. Оно нередко сопутствует повышению артериального давления.

*** Приливы жара и крови к лицу** из-за расширения сосудов. Они могут случаться внезапно или в ответ на стресс, физическую нагрузку. В таком случае не помешает проверить давление.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ
ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ПОБЕГОВ И ЛИСТЬЕВ ГОЛУБИКИ БОЛОТНОЙ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 5 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Тяжёлая история

Лучше бы я сошёл с ума

ДВА КРЕСТА НА ОДНУ МОЮ СПИНУ, И НЕСТИ ИХ МНЕ ВЕКИ ВЕЧНЫЕ. ЛУЧШЕ БЫ Я С УМА СОШЕЛ.

В нашем роду были сумасшедшие. Дед перед смертью на конях помешался. Начал убегать в луга, прятаться там и громко ржать. Кончил он свои дни в больничке, до этого измучив всю семью. Тетка по материнской линии была тихой. Всю жизнь пила таблетки, где-то даже работала, имела подруг, общалась с семьей. Но очень любила поговорить о своем замужестве. Якобы она жена летающего лилипута, который спит на подоконнике и часто приносит ей булки с корицей. Но на это мы и внимания не обращали. Пусть себе говорит, лишь бы не буйная была.

От Наденьки, своей супруги, я эти факты скрыл. Мало ли у кого чего бывает. Я же здоровый — голова нормально работает. Хотя родители одно время переживали, думая о страшной наследственности. Первый ребенок, доченька, не выжила. Второго мы ждали с большим нетерпением и опаской, как сложится? Родился замечательный сын! Лицом — в мать, характером на меня смахивал. Такой же любознательный, умненький и смешливый. Володю мы боготворили. Все ему самое лучшее, водили и возили везде. Школу он окончил с золотой медалью, без помощи репетиторов поступил в вуз на бюджетное отделение. Увлекался физикой, математикой, астрономией. За книгами просиживал ночи напролет. Успевал и с друзьями общаться. Девушки у него, правда, не было. Чурался он их как-то. Мы с Надей не понимали почему, но не лезли в его личную жизнь.

А потом... Мы тогда с дачи вернулись и не узнали дом. В нем пахло протухшими продуктами, безнадегой и еще чем-то страшным. Сына нашли в дальней комнате. Он сидел у раскрытого окна, смотрел в одну точку и раскачивался будто маятник. Было видно, Володя не мылся уже несколько дней и взгляд у него стал безумный. Оказывается, мои гены все-таки вылезли. Мы были у нескольких врачей, и все сошлись на одном диагнозе. Надя во всем винит себя. Все сидит и перебирает свои несуществующие грехи. А я молчу. Кому от этого легче станет? Как Надя отреагирует? А если возненавидит меня и бросит? Я этого не вынесу!..

Володя не учится, из дома не выходит, таблетки пить отказывается. Жена меня умоляет еще об одном ребенке и тает как церковная свечка. Чувствую, что теряю ее. Два креста на одну мою спину, и нести их мне веки вечные. Лучше бы я с ума сошел.

Игорь, Ростовская обл.

При варикозе

ЗАЛЕЙТЕ 2 ст. ложки измельченной морковной ботвы 0,5 л кипятка. Настаивайте 8 часов. Пейте в теплом виде по 1/3 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

ДЕЛАЙТЕ на ночь компрессы из молочной сыворотки: смочите в ней марлю, оберните участки с расширенными венами и прикройте бумагой для компрессов. Утром смойте сыворотку холодной водой.

МУЧАЕТ боль в ногах? Делайте теплые ножные ванны (до колен) из отвара коры вербы и коры дуба. Продолжительность процедуры — 30 минут. После ванны наденьте эластичные чулки и полежите.

СМЕШАЙТЕ по 2 ст. ложки измельченных цветков календулы и корневищ аира, залейте 0,5 л яблочного вина. Дайте настояться в темном месте 2 недели. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Не хватает цинка? Жди гипертонии

КАКОВА СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОЧКАМИ, ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ И ЦИНКОМ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕГО НЕ ХВАТАЕТ?

Дефицит цинка бывает у людей, страдающих хроническими заболеваниями почек. Также не секрет, что, если уровень цинка низкий, повышается риск стать гипертоником.

— Можно ли урегулировать ситуацию с помощью пищи, богатой цинком?

— Исследования показали, что можно. Как только уровень этого микроэлемента достигает нормы, артериальное давление начинает падать.

— В каких продуктах содержится цинк?

— Рекордсмен по его содержанию — отруби, полученные от переработки пшеничных зерен. Из деликатесных — устрицы. Можно щелкать семечки, есть кедровые и грецкие орехи. Цинка достаточно в мясных субпродуктах, овсяной и гречневой кашах и шоколаде. Цинк есть во многих овощах и фруктах.

— По каким симптомам можно понять, что в организме не хватает цинка?

— Если нарушен сон, появились воспалительные кожные заболевания, истончаются и выпадают волосы, ломаются ногти — это первые, самые ранние, признаки. И еще из-за ослабления иммунитета увеличивается риск бактериальных и вирусных инфекций.

В. Г. Моргунов, терапевт

Проверено на себе

Мой муж забыл, с какой стороны у него сердце...

Моему мужу врачи поставили диагноз ишемия сердца. А у свекрови тоже больное сердце. Она уже два года пьет настойку лопуха и уверена, что, если бы не лопух, ее бы не было уже на свете. Принесла она нам уже готовые сухие корни. Сказала, что их надо смолоть на кофемолке или мелко порубить. Залить 4 ст. ложки молотого корня 0,5 л водки и настаивать 40 дней в темном месте, обернув банку черной бумагой или тряпицей. Потом настойку процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Муж пролечился этой настойкой и забыл, с какой стороны у него сердце.

P. S. Корни лопуха нужно выкапывать с 20 мая по 1 июня до восхода или после заката солнца.

Н. А. Рябушкина, Волгоград

Калина с мёдом от ишемии

Хочу предложить простой проверенный рецепт от ишемической болезни сердца, аритмии. Растолките 3 стакана калины, поместите в 3-литровую стеклянную банку. Залейте 2 л крутого кипятка, закройте пластмассовой крышкой, хорошо укутайте и оставьте на 6 часов. Затем настой процедите через дуршлаг и марлю, сливая его в эмалированную посуду. Туда же хорошо отожмите ягоды. В полученный настой добавьте поллитровую банку меда, лучше — весеннего, и тщательно перемешайте. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Провести надо 3 таких курса с 10-дневными перерывами. Состав храните в холодильнике.

Л. Я. Вихляева, Омская обл.

У вас аритмия?

СМЕШАЙТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ЛУКОВИЦУ И ЯБЛОКО.
ЕШЬТЕ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ
ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

Холестерин. Друг или враг?

Об опасности холестерина знают все, однако далеко не каждому известно, что холестерин, особенно холестерин высокой плотности (ЛПВП), жизненно необходим нашему организму, ведь он:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена и тестостерона;
- необходим для поддержания мышечного тонуса, иммунитета и выработки инсулина;
- играет важную роль в образовании желчных кислот, которые участвуют в процессе пищеварения.

Поэтому необходимо сохранять холестерин высокой плотности и предотвращать накопление холестерина низкой плотности, который образует холестериновые бляшки и может привести к развитию атеросклероза.

Как сбалансировать уровень холестерина высокой плотности и холестерина низкой плотности?

В терапии повышенного уровня холестерина обычно назначают синтетические препараты, так называемые — статины. Но они имеют много побочных действий: головные и мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением и аллергические реакции. Как же быть?

Пересмотрите свою диету в сторону снижения животных жиров и обратитесь к натуральным средствам, содержащим в своем составе диоскорею. Это одно из самых эффективных растений для снижения уровня холестерина. Ее механизм действия и безопасность хорошо изучены.

ДИОСКОРЕЯ ОБЛАДАЕТ ВАЖНЫМИ СВОЙСТВАМИ:

- снижает уровень холестерина низкой плотности, увеличивая его выведение из кишечника вместе с желчью и уменьшая всасывание;
- препятствует отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов и образованию бляшек;
- способствует расширению сосудов и нормализации артериального давления;
- предотвращает увеличение размера и кальцификацию атеросклеротической бляшки, за счет этого снижается риск ее разрыва и развития острых сосудистых осложнений атеросклероза;
- восстанавливает образование оксида азота и нормализует состояние эндотелия сосудов;
- уменьшает воспалительный процесс в сосудистой стенке;
- улучшает сократительную функцию сердца.

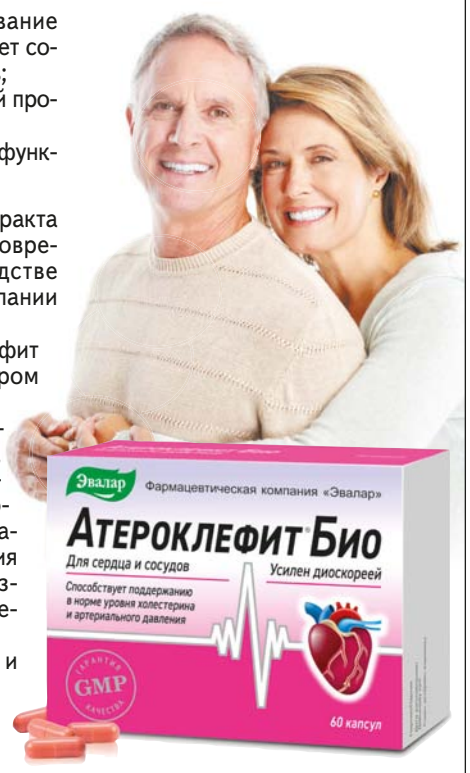
Высокое содержание экстракта диоскореи содержится в современном натуральном средстве **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером способствует снижению:

- уровня «плохого» холестерина — низкой плотности, сохраняя «хороший» холестерин — высокой плотности, необходимый для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов тестостерона и эстрогена;
- артериального давления и снижению риска развития атеросклеротических изменений сосудов.

Нормы уровня холестерина

Многие считают, что оптимальный уровень холестерина 5 ммоль/л, а более высокие значения (например — 6 ммоль/л) рассматривают как повышенный. Однако, это распространенное заблуждение. Важно знать, какая ваша личная норма уровня холестерина в зависимости от возраста. Например, пожилым требуется в разы больше холестерина для производства гормонов и тонуса мышц (около 7,5 ммоль/л).



Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

Эвалар evalar.ru 8-800-200-5252

Современное средство Атероклефит БИО поможет сохранить ваши сердце и сосуды на долгие годы.

123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Есть такая болезнь

Ишемия мозга, или энцефалопатия

Когда в мозг начинает поступать все меньше крови, на нем появляются мелкие очаги повреждений. Со временем их становится все больше. В результате у больного начинает кружиться голова, нарушается походка, появляются слабость в конечностях и головные боли...

Немного физиологии

Мозг для нормальной работы должен ежедневно получать адекватное питание. Кормят его сосуды — артерии, которые приносят в мозг все необходимые аминокислоты, витамины, минералы и, главное, кислород. А вены из мозга выносят все продукты переработки. Когда по тем или иным причинам мозг «недоедает» или перезаполнен продуктами-«отходами», начинает развиваться дисциркуляторная энцефалопатия. Другими словами, мозг страдает от неправильного кровоснабжения и питания. Как проявляется дисциркуляторная энцефалопатия?

Симптомы разнообразны

Важно уловить первые, ориентируясь на свои ощущения. Болезнь начинается со снижения внимания и повышенной раздражительности. Затем к ним присоединяются ощущение дискомфорта в голове, тревожные мысли, головные боли, головокружения. Снижается способность запоминать новую информацию сначала к концу рабочего дня, затем постоянно. Возможна депрессия: нет желания что-либо делать, жить и работать. Без лечения дисциркуляторная энцефалопатия вызывает серьезные нарушения координации. Человека начинает пошатывать во время ходьбы, он может в любой момент упасть. Все труднее ходить.

Чаще страдают гипертоники

Развивается дисциркуляторная энцефалопатия у страдающих артериальной гипертензией, которая вызывает спазм мозговых сосудов, и при атеросклерозе, когда холестериновые бляшки закупоривают мозговые сосуды, как накипь в водопроводных трубах. Чаще всего артериальная гипертензия и атеросклероз мозговых сосудов идут в паре.

Болезнь с возрастом прогрессирует

Усугубляют течение и стимулируют прогрессирование дисциркуляторной энцефалопатии:

ЧАЩЕ ВСЕГО ДИСЦИРКУЛЯТОРНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ ВОЗНИКАЕТ У ГИПЕРТОНИКОВ И ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ, КОГДА ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ БЛЯШКИ ЗАКУПОРИВАЮТ МОЗГОВЫЕ СОСУДЫ.

*** стрессы на работе или дома,** нарушение сна, работа в ночное время или сутками без отдыха. Стрессы запускают каскад разрушений и спазмы сосудов мозга, его плохое снабжение кровью;

*** недостаточная физическая нагрузка.** Для нормальной работы мозга и сердечно-сосудистой системы рекомендуется ежедневно в течение часа заниматься любой посильной физической нагрузкой. Но это не уборка дома, не работа на даче или огороде. Нужно ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, танцевать, заниматься йогой. Такие нагрузки стимулируют кровоток во всем теле, и в мозгу в том числе;

*** избыточная масса тела и ожирение.** Абсолютно у каждого человека с ожирением рано или поздно развивается артериальная гипертензия и появляются атеросклеротические изменения сосудов мозга. Когда-то считалось, что атеросклероз — это болезнь старости. Но теперь известно, что атеросклероз аорты развивается даже у грудничков. А уж к 30 годам обнаруживается поражение сосудов мозга посерьезнее. И, как правило, на фоне избыточного веса и неправильного питания. Иногда после полного обследования выясняется, что единственной причиной было неправильное питание;

*** злоупотребление алкоголем.** Он нарушает работу печени. А если печень работает плохо и не выводит избытки холестерина из организма, то холестерин попадает в кровеносное русло и там остается на стенках сосудов. Артерии становятся уже, мозг хуже снабжается кровью;

*** курение.** В дыме одной сигареты около 200 разнообразных соединений, которые способствуют воспалению внутренней стенки сосудов. А холестерин наслаивается именно на воспаленные сосуды. Чем больше человек курит, тем больше наслаивается бляшек на сосудах мозга, и не только. Атеросклеротические отложения в сердечных артериях провоцируют развитие инфаркта миокарда, а в сосудах ног такие отложения способны вызвать гангрену и в дальнейшем ампутацию ног;

*** сахарный диабет.** Сладкая кровь — еще одна причина воспаления внутренней сосудистой стенки, куда наслаивается холестерин. При сахарном диабете образование бляшек в сосудах стремительное. У относительно здорового человека небольшие повышения холестерина в крови безобидны, а вот у диабетиков каждая капелька холестерина наслаивается в сосудах. Поэтому им так важно жестко контролировать уровень холестерина. Очень опасная комбинация сахарный диабет + курение + артериальная гипертензия + ожирение;

*** нездоровая щитовидная железа.** Она регулирует обмен веществ в организме, в том числе и обмен холестерина. При гипертиреозе и особенно при гипотиреозе холестерин обязательно наслаивается на сосудах, вызывая нарушения работы мозга. Поэтому при любых заболеваниях щитовидной железы надо контролировать гормональный статус и следить за липидным обменом;

*** заболевания шейного отдела позвоночника.** При деформации шеи, сильной сутулости и/или нестабильности шейных позвонков возможно сдавливание позвоночных артерий. Это ухудшает приток крови в вертебробазилярный бассейн и грозит развитием дисциркуляторной энцефалопатии.

А. Г. Яснокутский, невролог, врач высшей категории

P. S. О том, как питаться при энцефалопатии мозга, читайте в одном из ближайших номеров.

Такая статистика

Нарушения мозгового кровообращения возникают чаще у мужчин и появляются в возрасте 20-50 лет. А в 60-90 лет сосудистая энцефалопатия поражает 95% людей! Избавиться от сосудистой энцефалопатии совсем невозможно. Но постарайтесь отсрочить ее начало. С чего начать? С диагностики и лечения дисциркуляторной энцефалопатии. Занимаются этим неврологи. Учитывая разность причин, провоцирующих ее, понадобятся и другие специалисты.

Бабушкины рецепты

Ромашковое масло для здоровья вен

Соберите свежие цветки ромашки аптечной. Вымойте, отряхните от воды и дайте обсохнуть. Сушить цветы не надо! Заполните ими бутылку и залейте растительным маслом до плечиков. Поставьте в темное место и настаивайте 40 дней, периодически встряхивая. После процедите через марлю, остаток отожмите. Храните в холодильнике. Масло втирайте ежедневно в места с расширенными венами. Делайте это аккуратно и нежно. Для лучшего эффекта на ночь можно сделать масляный компресс. Лечитесь ежедневно до улучшения состояния.

Клевер укрепит сосуды мозга

И еще он улучшает память и избавляет от шума в ушах. Наполните полностью пол-литровую банку цветками клевера красного, залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке один раз в день — после обеда или перед сном. Курс лечения — 3 месяца, затем сделайте перерыв на 3 недели и снова принимайте 3 месяца. Повторите весь курс через 3 года.

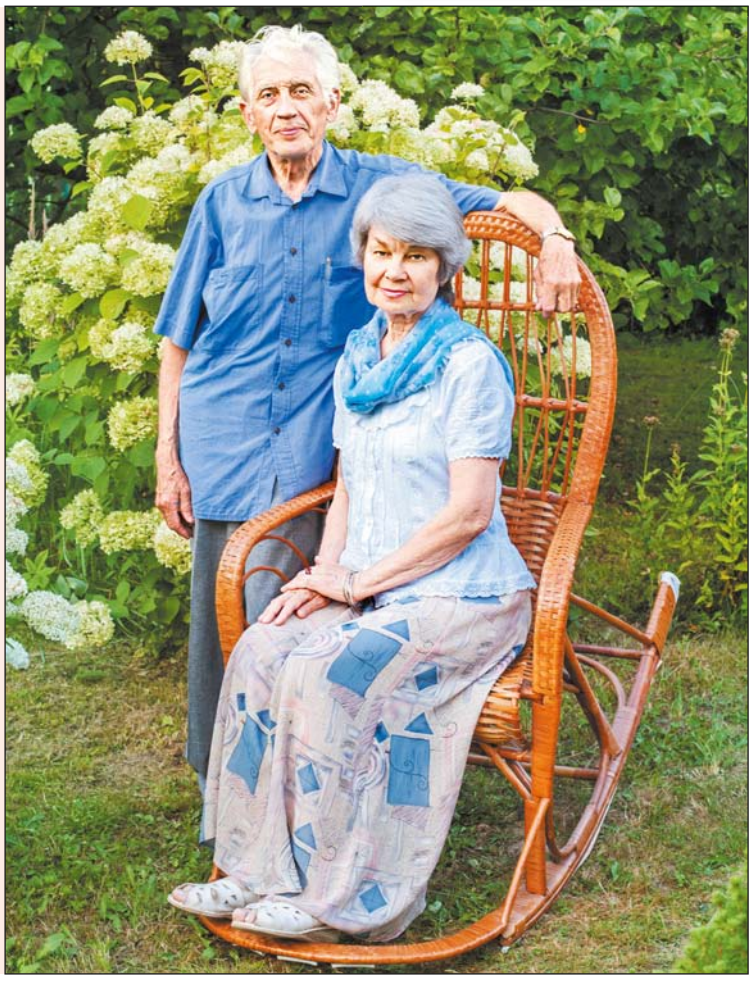
Что ухудшает поступление крови в мозг

■ МОЗГ «НЕДОЕДАЕТ» — НЕ ПОЛУЧАЕТ ЕЖЕДНЕВНО АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ, ЕСЛИ ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ТРОМБОЦИТОВ В КРОВИ.

■ ПОВЫШАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ТРОМБОЗОВ МОЗГОВЫХ АРТЕРИЙ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ И ДРУГИЕ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА.

■ РАЗРУШЕНИЮ МОЗГОВОЙ ТКАНИ СПОСОБСТВУЮТ ВАСКУЛИТЫ И АПНОЭ — ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ ВО СНЕ.

■ СУЖЕНИЕ МОЗГОВЫХ, ПОЗВОНОЧНЫХ И СОННЫХ АРТЕРИЙ ТАКЖЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАННЕГО И БЫСТРОГО РАЗВИТИЯ ДИСЦИРКУЛЯТОРНОЙ ЭНЦЕФАЛОПАТИИ.



Как снизить риск развития гастрита, язвы и рака желудка?

Врач высшей категории Раиса Горкольцова

Еще не так давно считалось, что гастрит вызывают неправильное питание, еда всухомятку, стрессы и отсутствие горячего супа на обед. Потом ученые обнаружили связь этой болезни с бактерией Хеликобактер пилори – и с тех пор подход к лечению заболеваний ЖКТ кардинально изменился.

Можно ли заразиться через посуду в ресторане, вызывает ли Хеликобактер пилори рак и нужно ли избавляться от бактерии, которая живет в организме до 90% россиян, рассказала врач высшей категории Раиса Горкольцова.

– Что такое Хеликобактер пилори? Это патогенная бактерия?

– Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) – бактерия, которая была открыта австралийскими учеными Робином Уорреном и Барри Маршаллом. За это открытие в 2005 году они получили Нобелевскую премию.

Хеликобактер пилори – патогенная бактерия. Благодаря своему строению она может фиксироваться на слизистой оболочке и образовывать колонии. Это приводит к поражению слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки и развитию таких заболеваний, как хронический гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. В 1994 г. экспертами международного агентства по изучению рака (IARC) бактерия Helicobacter pylori названа «канцерогеном первого порядка» – то есть она в высоком проценте случаев способна вызывать развитие рака желудка. Сегодня хеликобактериоз – самая распространенная хроническая инфекция в мире.

– Какие факторы в таком случае провоцируют развитие гастрита, язвы, рака?

– При значительном заражении Хеликобактер пилори у всех людей выявляется какое-либо заболевание желудка. Если у человека есть эта инфекция, то у него есть и воспалительный процесс в слизистой желудка. Хотите вы этого или не хотите; чувствуете ли вы дискомфорт или нет. Есть инфекция – есть воспалительный процесс, и в дальнейшем он может развиваться непредсказуемо. Все инфицированные рано или поздно заболевают гастритом, у многих развивается язва желудка или двенадцатиперстной кишки, у некоторых – рак.

– Как передается эта бактерия человеку? Можно ли заразиться от животных? А в ресторане через посуду?

– Путь передачи Хеликобактер пилори контактно-бытовой. Бактерия передается:

- через недостаточно чистую посуду, когда люди едят из одной тарелки или пьют из одной чашки, едят пищу друг у друга;
- в семье, когда родители пробуют пищу перед тем, как дать ее ребенку, или облизывают соску малыша;
- в случае использования людьми одной зубной щетки;
- через губную помаду;
- при отсутствии мытья рук после туалета и перед едой;
- через поцелуи.

Хеликобактер пилори также выявлен у кошек и собак, вследствие чего существует возможность заражения человека от них. Что касается ресторана, то, если грязная посуда плохо обрабатывается, появляется высокая возможность заражения.

– Какой процент людей в России живет с Хеликобактер пилори? Отличается ли картина от Западной Европы и США?

– Среди населения РФ по ряду исследований в отдельных российских регионах распространенность составляет от 60 до 90%, то есть 6-9 человек из 10 гарантированно являются носителями инфекции и потенциальными клиентами гастроэнтерологов. Данный показатель выше, чем в Западной Европе и США.

– Какие симптомы должны заставить человека насторожиться?

– Чувство тяжести в животе после еды, изжога и отрыжка с неприятным кислым или горьким привкусом; тошнота; периодическая диарея; кишечные спазмы и вздутие живота, метеоризм, боли в верхних отделах живота.

При сильном обсеменении хеликобактериями может возникнуть и ряд нетипичных симптомов, которые свидетельствуют о значительном заражении: сухость во рту с металлическим привкусом, появление белого налета на языке, неприятный запах изо рта при отсутствии кариеса, кровоточивость десен, заеды в уголках рта; железодефицитная анемия.

–А если человека большую часть времени ничего не беспокоит – нужно ли принимать какие-то профилактические меры? Что бы Вы порекомендовали нашим читателям для профилактики риска развития заболеваний желудка?

– Раньше считалось, что бороться с Хеликобактер пилори нужно только при явных клинических проявлениях заболевания. Сейчас, в связи с выявлением её существенной роли в развитии рака желудка, игнорировать такого опасного «жильца» в своем организме было бы неразумно. И лучше всего решать эту проблему до того, как она даст о себе знать.

В рамках этого подхода в Германии был разработан уникальный метабиотик, содержащий метаболиты особого штамма лактобактерий – **Lactobacillus reuteri**. Он был выбран из более чем 700 штаммов лактобактерий как обладающий наиболее сильным противодействием Хеликобактер пилори. Особые поверхностные рецепторы именно этих лактобактерий сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Как показали исследования, 4-недельного курса приема этого метабиотика достаточно для заметного снижения уровня Хеликобактер пилори в организме, а следовательно – для снижения риска развития заболеваний желудка. Этот эффект сохраняется до полугода после окончания курса приема.

Татьяна Танкова

Единственный в России метабиотик, содержащий штамм Lactobacillus reuteri[1]

ХЕЛИНОРМ

Хелинорм связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма, что способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке
- снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3]. Курс приема – 4 недели.

Поддержи желудок в норме – не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

Эвалар

[1]Патент ЕА028340 от 06.08.2012; штамм Lactobacillus reuteri DSMZ17648, ТОРГОВОЕ НАИМЕНОВАНИЕ PylopassTM. [2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3]После консультации с лечащим врачом 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у офтальмолога

Неприятно дёргается веко...

У меня периодически дергается веко на левом глазу. Не самое приятное ощущение. Не опасны ли такие подергивания? С чем они могут быть связаны?

О. Н. Башкатова, Самара

Мышечные сокращения (спазмы) век называются миокимией. Есть мнение, что это всего лишь нервный тик, связанный со стрессом. Но причин миокимии больше, поэтому надо их выяснить, особенно если такие подергивания век случаются часто и в течение длительного времени. Что, кроме стрессов, может приводить к миокимии?

* Сильная усталость глаз. Если вы много времени проводите перед телевизором или компьютером, носите не подходящие вам по диоптриям очки или пытаетесь читать и выполнять работу, требующую напряжения глаз, без очков. В таких случаях глазные мышцы перенапрягаются, их сводит спазмом. Давайте глазам регулярный отдых, расслабляйтесь, выполняйте гимнастику для глаз, снимающую напряжение.

* На тонус мышц век сильно влияет злоупотребление алкоголем и сигаретами. Большие количества спиртного могут привести не просто к подергиванию, но и к зависанию век, когда открыть глаза практически невозможно.

* С возрастом снижается выработка слезной жидкости, и может развиться синдром сухого глаза. Одно из его проявлений — подергивание век. В таких случаях врач назначает препараты искусственной слезы.

Также нужно исключить воспалительные заболевания слизистой и век — конъюнктивит и блефарит, а также травмы глазных нервов. Лучше не заниматься самодиагностикой, а провериться у офтальмолога.

КИТАЙСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ-НЕВРОЛОГ ХУА ТО ПЕРВЫМ НАЧАЛ ПРИМЕНЯТЬ ПРИ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ. НО ЭТА ПРОЦЕДУРА ЛИШЬ НА ВРЕМЯ УСТРАНЯЕТ БОЛЬ.

Цифры и факты

■ КОСОГЛАЗИЕ НАРОД МАЙЯ СЧИТАЛ ПРИЗНАКОМ КРАСОТЫ. АФРИКАНЦЫ СОЗНАТЕЛЬНО РАЗВИВАЛИ КОСОГЛАЗИЕ У ДЕТЕЙ, ПРИВЯЗЫВАЯ ИМ КАУЧУКОВЫЙ ШАРИК К ПЕРЕНОСИЦЕ НА УРОВНЕ ГЛАЗ.

■ ГЛАЗА НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА НЕ ВЫРАБАТЫВАЮТ СЛЕЗЫ ДО 8 НЕДЕЛЬ.

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК СИЛЬНО ПЛАЧЕТ, СЛЕЗЫ ПОСТУПАЮТ В НОС ПО ПРЯМОМУ КАНАЛУ. ЭТИМ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ВЫРАЖЕНИЕ «НЕ РАЗВОДИ СОПЛИ».

С глазами что-то...

Не навреди

ЧЕМ ОПАСНО ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ ПО НАРОДНЫМ РЕЦЕПТАМ.

Когда глаза подводят, человек готов испробовать любые методы лечения, чтобы вернуть зрение. Считается, что лекарственные препараты дают страшные побочные эффекты. При слове «операция» бросает в пот. Скальпель, кровь... Ужас, ужас! И вместо того чтобы идти на прием к офтальмологу, копаются в интернете или спрашивают совета у знакомых. А потом офтальмологам приходится исправлять последствия домашней терапии.

Устали глаза? Залейте 1 ст. ложку петрушки 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Смочите ватный диск, наложите его на веки на 10 минут.

Чем опасно самолечение. Не зная, что именно надо лечить, не пытайтесь лечиться. Зрение может упасть из-за гормональной перестройки, диабетической ретинопатии. Причиной слезоточивости может быть повреждение роговицы или синдром сухого глаза. Схожие признаки бывают при заболеваниях, не имеющих отношения к глазам. Только грамотный офтальмолог может разобраться. Иногда, чтобы понять причину недуга, требуется комплексная диагностика глаз. Но даже когда диагноз известен, народные рецепты — не лучший способ лечения. Полагаться на них не только бессмысленно, но и опасно. Если вы не имеете представления о происхождении патологии, лекарственном действии растений, их сочетании друг с другом, влиянии на нежную структуру глаза, даже не стоит пробовать народные способы. Некоторые из них откровенно вредят. Например, капли из семян жгучего корня одуванчика, аллергенного меда и репчатого лука, которые рекомендуют народные целители при глаукоме, не остановят разрушение сосудов сетчатки, но сожгут слизистую.

P. S. Любители самолечения часто оказываются на операционном столе из-за таких вот глазных травм. Разумеется, офтальмологи не отрицают целительных свойств трав. Но составлять такие лекарства должен только фармацевт, а назначать — врач.

Ф. А. Радченко, офтальмолог, врач II категории

ПРИ ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ ЧИТАЙТЕ В ОЧКАХ, ЧТОБЫ ГЛАЗА ВСЕ-ТАКИ РАБОТАЛИ. СОВСЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ НИХ НЕЛЬЗЯ.

Ни вздохнуть, ни охнуть

МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ ПОДКРАДЫВАЕТСЯ И НАПАДАЕТ, КАК РАЗБОЙНИК НА БОЛЬШОЙ ДОРОГЕ. НЕЛОВКО ПОВЕРНУЛСЯ — И ОСТРАЯ БОЛЬ!

Полный маскарад!

Держится боль изматывающе долго. У кого-то локализуется в одном месте, у кого-то опоясывает всю грудную клетку, не отпуская ни днем ни ночью, не давая возможности расслабиться и уснуть. Межреберная невралгия любит и умеет маскироваться. То прикинется почечной коликой, то прострелом в спине, то сердечной болезнью.

При таком маскараде лишь опытный врач поймет, что имеет дело с невралгией. И все же давайте попробуем разобраться, что она представляет собой. Болевой синдром возникает при сдавливании, раздражении и воспалении нервов, располагающихся в межреберной зоне. Боль усиливается при поворотах туловища, прикосновении к ребрам и между ними, а также при вдохе и выдохе. Как говорится, кому как повезет...

Поберегите нервы

Это при невралгии имеет буквальный смысл. Ведь чаще всего сдавление и раздражение межреберных нервов происходит, когда ребра (или позвонки, откуда выходят корешки нервов) смещаются друг относительно друга. Так происходит от удара в грудь, при избыточном напряжении мышц, искривлении позвоночника, грыже межпозвонковых дисков.

Спровоцировать невралгию могут резкое движение и длительное пребывание в неудобной позе. А еще инфекционные заболевания, которые способны вызвать воспаление нервных волокон. Провоцирует развитие невралгии переохлаждение. Кому не знаком прострел, который часто возникает после того, как посидел на сквозняке или прокатился в автомобиле с открытым окном? Приятно, а потом больно до слез...

Как лечиться?

Вначале надо определить, где кроется корень зла. В этом помогут такие методы диагностики, как рентгенография, МРТ, контрастная дискография и миелография. Далее борьба с невралгией должна вестись по двум фронтам. Первый — лечить тот недуг, что спровоцировал появление межреберной невралгии. Второй фронт — устранить болевой синдром и воспаление нерва. В этом помогут нестероидные противовоспалительные средства. Они снимают боль, воспаление пораженного нерва. И еще антибиотики, препараты от спазма мышц, витамины В, анальгетики.

Чтобы быстрее помогло...

При остром приступе межреберной невралгии полезно сухое тепло. Перевяжите грудную клетку шерстяным платком или приложите шарф из овечьей или собачьей шерсти. Горячие компрессы ставить вредно.

Ваши помощники — пластыри, мази, гели, в составе которых противовоспалительные и анальгезирующие компоненты. Можете приготовить сами растирки на основе лаврушки, коры ивы, листьев березы, полыни.

Хороший эффект дают физиотерапия (фонофорез, электрофорез, ультразвук) и иглоукалывание.

Не засиживайтесь, не залеживайтесь

Всегда выбирайте максимально удобное положение, чем бы ни занимались. Почувствовали неудобство и напряжение — сразу меняйте позу.

Чем меньше движений, тем быстрее, чаще и сильнее будет вас сковывать в своих неласковых объятиях невралгия.

В. Я. Силиванова, невролог, врач II категории

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И СКВОЗНЯКОВ, А ТАКЖЕ ЧРЕЗМЕРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, РЕЗКИХ НАКЛОНОВ И РАЗВОРОТОВ ТУЛОВИЩА.

Компрессы с полынью от ушибов

Залейте 1 стаканом кипятка 3-4 ст. ложки измельченной травы полыни (можно брать и сухую, и свежую). Укутайте и настаивайте 30 минут. Воду слейте, траву отожмите и теплой приложите к больному месту. Закрепите льняной повязкой и держите, пока не остынет. Несколько таких процедур — и от ушиба не останется следа.

На шпору — целебная лепёшка

На ночь приготовьте целебную лепешку. Смешайте в равных пропорциях мед, сахарную пудру и ржаную муку. Замесите крутое тесто, заверните в марлю, чтобы мед не растекался, и приложите лепешку к больному месту. Сверху оберните компрессной бумагой, закрепите бинтом или наденьте носок и спите так всю ночь. Утром лепешку снимите и протрите больное место яблочным уксусом.

Больная кровь начинает светиться

Японские медики научились выявлять рак на ранней стадии в течение трех минут по одной капле крови.

На УЗИ опухоль видно, когда она вырастает до размеров горошины. А, к примеру, опухоль молочной железы растет шесть лет, прежде чем ее увидят приборы. Японский тест позволяет определить злокачественное новообразование уже на второмтретьем месяце его жизни. Так определяется рак желудка, толстой кишки и поджелудочной железы. В основе нового метода диагностики — пластина из особого состава. Кровь больного человека при ее излучении начинает светиться, а здоровая кровь света не дает.

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ? НАПИШИ НА ЛИСТКЕ СЛОВО «ДИЕТА», ПОЛОЖИ НА СТУЛ И СЯДЬ. ОП-ПА! ТЫ УЖЕ НА ДИЕТЕ!

Знаете ли вы, что...

● Облепиховое масло способствует заживлению ран при лучевых повреждениях тканей во время лечения рака, в том числе пищевода. При поражении слизистой желудочно-кишечного тракта радиоактивными и рентгеновскими лучами масло принимают внутрь по 1/2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

● Исследователи считают, что каждый десятый случай рака кишечника и почти четверть злокачественных опухолей эндометрия спровоцированы лишним весом. Они призывают людей, у которых есть лишний вес, вести здоровый образ жизни: правильно питаться и регулярно заниматься спортом.

О лекарствах — *Для тех, кому за...*

Чем меньше, тем лучше

Любые лекарства надо принимать только по назначению врача, но при этом всегда помнить: чем меньше лекарств, тем лучше. Особенно это касается пожилых людей.

Три препарата и больше

С возрастом хронических болезней становится все больше. Количество назначаемых врачами лекарств тоже. Можно спрогнозировать, как будут вместе работать два лекарства. При приеме трех препаратов это сделать уже сложнее. Предсказать взаимодействие пяти препаратов, тем более от разных болезней, практически невозможно. Если пожилой пациент принимает много лекарств, можно ждать головокружения. И, как следствие, падения, ушибы, переломы. Не ждите, когда это случится. Если появились головокружения и другие неприятности с самочувствием, в первую очередь надо пересмотреть набор принимаемых препаратов.

Вместе или раздельно

Даже врачи не всегда могут спрогнозировать эффект от совместного приема лекарств, а пациенты тем более. В аптечке пациентов можно встретить препараты, которые ни в коем случае нельзя принимать вместе. А некоторые лекарства люди и вовсе не считают лекарствами, хотя на самом деле они небезобидны. Например, «Корвалол», «Валокордин»...

«Безвредная» травка — зверобой

На коробочке написано, что в ней «секрет долголетия». На самом деле препараты на основе зверобоя способны изменить действие многих лекарств и привести к проблемам со здоровьем. То же можно сказать о «Валокордине» («Корвалоле»). В их состав входит фенобарбитал — он изменяет функцию печени. Это может привести к повышению токсичности препаратов или, наоборот, к снижению их эффективности.

Пациент один — врачей много

Пожилые люди, как правило, наблюдаются у нескольких врачей. Всегда сообщайте на приеме обо всех принимаемых лекарствах, в том числе о БАДАх и травах. Рассказывайте врачам о побочных реакциях вашего организма на те препараты, которые вы принимали раньше. Не помешает вести дневник приема лекарств: писать название препаратов, повод для их назначения, дозы, время, кратность и длительность их приема, частые или серьезные побочные эффекты, а также напоминание о том, что делать, если забыл принять лекарство.

Движение — лучшее средство

Пилюли от всех болезней нет, а гора лекарств не может быть залогом здоровья. Многие проблемы со здоровьем решаются без лекарств. Движение — лучшее средство, которое одновременно снижает давление и холестерин, уменьшает боль в суставах, улучшает работу сердца, лечит диабет, поднимает настроение, помогает сохранить память, замедляет старение, и при этом бесплатное. Главное, при выполнении упражнений придерживаться основных правил: регулярно заниматься не менее 150 минут в неделю, в том числе делать упражнения на равновесие и при этом не переутомляться. Тем, кто может позволить себе большие физические нагрузки, надо стараться не снижать их.

Юлия Сергеевна Котова, геронтолог

Не спится?

Сам себе доктор

Запах валерьянки поможет заснуть. Чтобы успокоиться и крепко заснуть, необязательно принимать настойку валерианы внутрь — достаточно одного запаха. По крайней мере, так утверждают некоторые врачи. Запах валерьянки обладает сильнейшим оздоровительным эффектом. Вдыхать аромат спиртовой настойки нужно перед сном. Для начала сделайте неглубокий вдох каждой ноздрей, спокойно и медленно. Со временем увеличьте количество вдохов. Подберите для себя оптимальную дозу.

Развеем сомнения

Печень — орган живучий, однако...

ЕСЛИ ЕЕ НЕ БЕРЕЧЬ, ПОСЛЕДСТВИЯ БУДУТ НАСТОЛЬКО СЕРЬЕЗНЫМИ, ЧТО СПРАВИТЬСЯ С НИМИ БУДЕТ ТРУДНО.

1 **Для печени опасен крепкий алкоголь, а некрепкие вина, пиво вреда не принесут, наоборот, пойдут на пользу.** Это заблуждение. Важен не градус алкогольного напитка, а его объем, перерассчитанный на чистый спирт. Печень здорового человека за 1 час в состоянии переработать приблизительно 20 мл чистого спирта. Это и будет безопасной дозой. Если перевести ее на спиртные напитки, получается кружка пива, или бокал сухого вина, или 50 мл водки. Но, как правило, на этой дозе редко кто останавливается. В результате в организме накапливается токсичный этанол, который и разрушает печень. Поэтому получить цирроз печени рискует не только и не столько тот, кто время от времени позволяет себе «расслабиться по полной программе». Гораздо опаснее для печени постоянно «баловать» себя пусть даже хорошим сухим вином или пивом в небольших дозах.

2 **Если совсем не употреблять спиртного, циррозом не заболеешь.** Неверно. Алкоголь — не единственный враг печени. Не менее опасна для нее жирная, высококалорийная пища, особенно содержащая много животных жиров. Чтобы переварить ее, организму приходится работать с перегрузками. Изменяется состав желчи, сбивается процесс выработки ферментов поджелудочной железы, желудочного сока, желудочно-кишечных гормонов. Печень из-за перегрузки не справляется со своей основной задачей — переработкой токсичных веществ. В ней откладываются жиры, развивается воспаление. Это приводит к гибели клеток печени. При хроническом воспалении «рабочая» ткань печени замещается соединительной тканью, которая не может выполнять печеночных функций. Это состояние называется фиброзом, он является предвестником цирроза.

3 **Чтобы печень была здорова, лучше вообще отказаться от животных жиров.** Казалось бы, если животные жиры разрушают печень, надо просто не есть их. Ошибаетесь! В организме постоянно вырабатывается желчь — пищеварительный секрет. Он предназначен для того, чтобы подготовить жиры, поступающие в организм, к перевариванию и всасыванию. Если в рационе не будет жиров, желчные кислоты в процессе пищеварения окажутся лишними, желчь в желчном пузыре станет застаиваться, густеть и превращаться в камни. Вообще все крайности до добра не доводят, истина лежит где-то посередине.

4 **Признак болезни печени — желтуха. Если ее нет, значит, с печенью все в порядке.** Действительно, желтуха — пожелтение кожи, слизистых оболочек и склер, связанное с трудностями оттока желчи, — один из симптомов острого заболевания печени. Но намного опаснее хронические печеночные заболевания. В печени нет нервных окончаний, поэтому человек не чувствует боли и даже не подозревает, что в его организме развивается хронический процесс, например хронический гепатит. Когда же появляются симптомы болезни печени (тошнота, рвота, вздутие живота, расстройства пищеварения), изменения в органе уже настолько серьезны, что справиться с болезнью трудно.

5 **Чтобы печень была здорова, ее обязательно надо чистить.** А вот это заблуждение не просто неверно, оно опасно. За всеми этими рекомендациями стоят дилетанты. Очищать печень (а на самом деле не печень, а желчный пузырь) можно только тем пациентам, у которых имеется застой желчи, а это без обследований выявить невозможно. Более того, такая очистительная процедура противопоказана, например, при желчнокаменной болезни. Она может вызвать движение камней из желчного пузыря. Попав в желчный проток, они способны перекрыть его проход. Движения желчи происходят в организме постоянно, и он сам регулирует их. Вмешиваться в его работу без достаточных на то оснований опасно. Органы желудочно-кишечного тракта обладают способностью самоочищаться и выводить из организма продукты его жизнедеятельности и токсины. Здоровую печень чистить не нужно.

А. Н. Касаткин, гепатолог, врач высшей категории

Для мужчин упражнения Кегеля тоже полезны

Всем известно, что упражнения Кегеля эффективны при женских проблемах. Для этого они и были разработаны. Но, оказывается, для мужчин они тоже полезны.

Задача гимнастики — укрепить мышцы

Эту мышечную гимнастику для разработки тазовых мышц создал еще в середине XX столетия американский врач А. Кегель. Предназначалась она для женщин, у которых после тяжелых родов развилось недержание мочи из-за ослабления мышц промежности. Суть упражнений — в поочередном напряжении и ослаблении мышц.

Упражнения оказались эффективными. Более того, обнаружился неожиданный эффект — у женщин улучшалась чувствительность при занятиях сексом. Позднее выяснилось, что эти же упражнения, но немного в измененном виде, помогают и при неполадках с мужским здоровьем.

В чем польза для мужчин

* Избавление от простатита. Воспаление предстательной железы чаще всего вызвано тем, что в мочеполовых органах развивается застой лимфы и крови. Упражнения Кегеля для простаты улучшают циркуляцию крови и в сочетании с другими лечебными средствами помогают победить болезнь. Кроме того, это прекрасное средство профилактики простатита.

* При недержании мочи/кала. С такими проблемами нередко сталкиваются пожилые. Подтекание мочи, стрессовое недержание развивается также у тех, кому делали операцию на простате. Упражнения Кегеля, укрепляя мышцы, помогают контролировать мочеиспускание и дефекацию.

* Геморрой. Гимнастика Кегеля разрабатывает мышцы, улучшает тонус сосудов и кровообращение в районе прямой кишки.

* Сексуальная жизнь и потенция. Регулярные упражнения для мышц улучшают качество секса: удлиняют половой акт, помогают контролировать семяизвержение, усиливают оргазм. Улучшается и потенция. Связано это с тем, что проблемы в половой сфере нередко вызваны затрудненным кровообращением в половых органах.

БЛАГОДАРЯ УПРАЖНЕНИЯМ КЕГЕЛЯ УЛУЧШАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ ПРИ ГЕМОРРОЕ. ГИМНАСТИКА ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВЫПАДЕНИЕ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ УЗЛОВ, УМЕНЬШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ОБОСТРЕНИЙ.

Как выполнять упражнения Кегеля

Основная мышца, которая отвечает за мочеиспускание и эрекцию, — лобково-копчиковая, проходящая соответственно от лобка до копчика. Ее и надо тренировать. Но сначала эту мышцу нужно найти. При мочеиспускании постарайтесь задержать струю. Мышца, которая напрягается при этом, и есть лобково-копчиковая. Надо просто запомнить это ощущение напряжения. Теперь можно начинать тренировки мышцы.

* Базовое упражнение для мужчин. Держите мышцу в напряжении 5 секунд, затем медленно расслабьте ее. Выполните 10 таких сжатий — расслаблений. Задержку постепенно доведите до 10 секунд.

* При простатите рекомендуют такой комплекс.

1. Несколько секунд держите мышцу в напряжении, дыхание задержите. Еще на несколько секунд усильте сжатие, затем сожмите мышцу по максимуму. Выдох и расслабление. Повторяйте по 10 раз трижды в день.

2. В положении стоя, ноги на ширине плеч. Сожмите мышцы ануса и лобково-копчиковую мышцу. Держите напряжение, сколько возможно. Повторяйте по 10 раз дважды в день.

При выполнении упражнений следите, чтобы не напрягались остальные мускулы, — пресс, ноги, ягодицы. Нагрузку повышайте постепенно. Главное — регулярность, тренироваться нужно ежедневно, 2-3 раза в день. Эффект появляется через месяц. Уходят проблемы с недержанием, потенцией, налаживается сексуальная жизнь.

Кому гимнастику делать нельзя?

Упражнения нельзя делать при наличии злокачественных опухолей мочеполовых органов, если есть острые воспалительные заболевания мочеполовых органов. А также при запущенном геморрое. Но даже если противопоказаний нет, перед тренировками обязательно проконсультируйтесь с врачом.

С. И. Ишков, врач уролог-андролог

Кое-что новенькое

Прокладка вместо теста

Индийские ученые предложили новый метод диагностики вульвовагинального кандидоза у женщин при помощи прокладок. Для производства гигиенических изделий они использовали нити, способные менять цвет на ярко-розовый при контакте с дрожжевым грибком. По словам разработчиков, до 75% женщин хотя бы раз сталкивались с подобными грибковыми инфекциями. Благодаря таким прокладкам они смогут сделать тест дома. На самодиагностику уйдет 10 минут, в то время как лабораторные исследования занимают 24-72 часа.

Тестостерон — гормон жадности

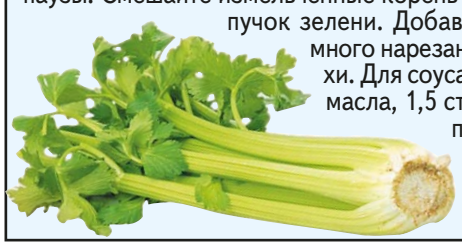
Связь между высоким тестостероном и скупостью обнаружили китайские ученые. Для исследования они пригласили 70 мужчин 18-25 лет. Половина из них втирала в кожу гель с тестостероном, остальные получали плацебо. После мужчинам дали определенную сумму денег и предложили поделить ее между близкими, знакомыми или оставить себе. Обе группы примерно одинаково распределили финансы между близкими. Но те, кто принимал тестостерон, не захотели делиться с малознакомыми людьми и оставили деньги себе. Когда участники принимали решение, кому вручить деньги, ученые наблюдали за работой их мозга с помощью МРТ. Как оказалось, тестостерон подавляет активность участка мозга, который отвечает за эмпатию.

Целебный компресс усмирит мастопатию

Натрите на терке красную свеклу, смешайте с медом в пропорции 3:1. Выложите смесь на капустный лист и сделайте компресс. Также при мастопатии помогают компрессы из мякоти тыквы. Внутрь можно принимать такое средство. Сварите в 0,5 л молока 100 г семян укропа. Настаивайте 2 часа и принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день.

Салат из сельдерея с орехами для женского здоровья

Сельдерей продляет молодость и отодвигает наступление менопаузы. Смешайте измельченные корень сельдерея, пару стеблей и пучок зелени. Добавьте горсть винограда, немного нарезанной курицы и грецкие орехи. Для соуса — 2 ст. ложки оливкового масла, 1,5 ст. ложки яблочного уксуса, по щепотке соли и перца. Пусть заправка немного постоит. Ешьте такой салат хотя бы раз в неделю.



Ситуация ***На приёме у гинеколога***

Не могу вылечить придатки

Мне 48 лет. Уже несколько лет болят придатки. Поставили диагноз хроническое воспаление придатков. Прошла несколько курсов лечения, но воспаление возвращается вновь и вновь. У многих моих подруг тоже есть хронический аднексит, но они давно махнули на него рукой. Знаю, что это заболевание может привести к бесплодию, но я рожать больше не собираюсь. Да и болезнь меня особо не беспокоит. Может, вообще не стоит пытаться вылечиться?

Галина, Ульяновская обл.

Хронические воспалительные заболевания женских половых органов, в том числе и аднексит, обязательно нужно лечить. Действительно, в большинстве случаев они протекают, как и у вас, и у ваших подруг, без ярко выраженных симптомов и особо не беспокоят женщин. Но запущенные воспалительные процессы органов и тканей, относящиеся к репродуктивной системе, чреваты не только бесплодием. Они являются одной из ведущих причин внематочной беременности, нарушений менструальной функции, расстройства половой сферы, эндометриоза, доброкачественных и злокачественных опухолей и многих других осложнений. К сожалению, в последние годы воспалительные заболевания женской репродуктивной системы стали очень серьезной проблемой во всем мире, в том числе и в России. По статистике, в нашей стране за последние 7 лет количество страдающих ими женщин увеличилось на 40% и продолжает расти. Три пациентки из четырех, обращающихся в медицинские учреждения с жалобами на гинекологические проблемы, страдают острыми воспалительными заболеваниями женской половой системы.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

КАЖДАЯ ПЯТАЯ ЖЕНЩИНА, ПЕРЕБОЛЕВШАЯ АДНЕКСИТОМ, СТАНОВИТСЯ БЕСПЛОДНОЙ. У 35-40% НАРУШАЕТСЯ ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ — СТАНОВИТСЯ БОЛЕЗНЕННЫМ ПОЛОВОЙ АКТ, СНИЖАЕТСЯ ЛИБИДО.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...
Лечить могут не только лекарства

Вы когда-нибудь видели, чтобы главы государств или премьер министры ходили с палочкой?

А ведь многим за 60, а то и 70 лет! Почему же у них не болят суставы?! Что это за секрет такой?!

Оказывается, суставам помогают современные медицинские аппараты! Один из самых эффективных способов — высокотоновая электротерапия (HiTop). Он обрел огромную популярность во всем мире!

Лекарства для суставов снимают острые симптомы

НЕВЕРОЯТНАЯ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Раньше высокотоновая HiToP-электротерапия была доступна только в элитных клиниках. Она основана на прямом воздействии на пораженные ткани и органы модулированными электроимпульсами с частотой от 4 до 32 кГц. Эти частоты изменяют биохимические процессы в клетках и повышают энергетику организма! Это было лечение для элиты.

Но прогресс не стоит на месте! Нашим ученым–медикам из Санкт-Петербурга удалось создать потрясающий медицинский аппарат — «Надежда».

Его появление на выставках медицинской техники произвело фурор! Зарубежные медики были потрясены его возможностями! Аппарат стал медицинской сенсацией! И при этом в отличие от западных аналогов он стоит недорого и лечение доступно практически ВСЕМ! Это потрясающее достижение! И самое замечательное, что теперь высокотоновая HiToP-электротерапия может использоваться не только в элитных клиниках, но и ДОМА!

СУСТАВЫ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ!

Но начнем с лекарств.

Как работают лекарства для лечения суставов? Они только снимают симптомы — воспаление и боль.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) тормозят воспалительный процесс и снижают боль. Часто проявляются побочные эффекты — развитие гастритов, язв желудка. Некоторые НПВП негативно воздействуют на хрящ, провоцируя развитие артроза.

Цитостатики помогают при лечении ревматоидного артрита. Но они нарушают процессы роста всех клеток всего организма. Да еще и нарушается кроветворение.

Гормональные препараты вводят прямо в сустав в виде инъекции. Применяются только по строгим показаниям врача и в крайних случаях при сильной боли. Потому что они подавляют иммунитет. К тому же ухудшается выведение погибших клеток из суставов. Побочные действия — снижается выработка собственных гормонов, могут нарушаться обменные процессы. Причина заболевания не устраняется.

И болезнь неминуемо возвращается. Вот так и доходит до протезирования.

А ЧТО ДЕЛАЕТ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ?

Она направляет на больной сустав специальные электросигналы с частотой модуляции от 0,1 до 200 Гц. Они обезболивают при острой и ноющей боли. Практически без побочных эффектов! Часто уже с первого сеанса боли уходят или значительно снижаются! После окончания сеанса терапии эффект сохраняется до 2,5 часа. А через 3–7 сеансов боль уходит!

«Надежда» улучшает кровоснабжение тканей суставов и питание их клеток. Тогда останавливается процесс их преждевременной гибели. Электроимпульсная капилляротерапия на один работающий капилляр открывает девять новых! В 10 раз увеличивается кровоснабжение! Невообразимая эффективность! Усилится восстановление хрящевой ткани, синовиальной оболочки и суставной жидкости.

Очищает ткани от поврежденных клеток, потому что усиливает лимфоток. При этом еще и рассасываются отеки.

Восстанавливает проводимость нервных путей от спинного мозга до сустава. «Оживляет» сустав. Ведь нарушенная проводимость нервных путей может иногда быть основной причиной развития заболевания.

«Надежда» обезболивает и лечит суставы и остеохондроз, а не просто снимает симптомы!

ВОЗМОЖНОСТИ АППАРАТА «НАДЕЖДА»

- ***Облегчение боли любого происхождения.***
- ***Восстановление после переломов, вывихов, растяжений.***
- ***Снятие отечности, улучшение кровотока.***
- ***Нормализация обмена веществ.***
- ***Воздействие на клеточном уровне.***
- ***Расслабляющий импульсный массаж.***
- ***Улучшение настроения и общего самочувствия.***

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для «Надежды» разработаны методики терапии более 60 острых и хронических заболеваний!

«Надежда» помогает при повышенном давлении, стенокардии, ишемической болезни сердца. Она снимает спазм сосудов, увеличивает текучесть крови, раскрывает новые капилляры и усиливает питание сердца! Нужнейшая помощь при инфаркте!

«Надежда» мощно усиливает иммунитет! Она увеличивает подвод клеток иммунной системы (фагоцитов и макрофагов, убивающих вирусы и бактерии) к очагу заболевания. Ускоряется лимфоток и выведение токсинов из клеток. Усиливается энергетика организма. А значит, не будет осложнений после лечения!

«Надежда» кратно увеличивает подвод кислорода и питательных веществ к клеткам, что усиливает их устойчивость к вирусам и бактериям. Значит, есть все шансы и вовсе не заболеть или легко перенести болезнь!

Поддаются лечению и болезни мочеполовой системы и простатит! Ведь основная причина простатита — плохое кровоснабжение — устраняется! Снимается отек, и уменьшается объем железы. Облегчается мочеиспускание, и повышается мужская эректильная функция. Мало того, усиленное кровоснабжение улучшает подвод лечебных препаратов к простате и другим органам! И лекарства начинают действовать в разы сильнее! Ваши проблемы уходят в прошлое!

И это не все! Электрические импульсы помогают сбалансировать работу эндокринных желез (щитовидной, надпочечников, половых). Настраивается правильная работа всех органов. Усиливается выработкаэндорфинов(гормоновсчастья)— самочувствие и настроение улучшаются. Представляете, вы — спокойный и счастливый человек! Легко засыпаете и просыпаетесь. Утром быстро и без напряжения входите в рабочий ритм.

А еще «Надежду» можно использовать для сброса лишнего веса. Да, снижение веса будет небыстрым. Зато безопасным и не потребует тяжелых тренировок, которыми далеко не все могут заниматься.

МЕДИЦИНА ОДОБРЯЕТ!

«Надежда» имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора на медицинское изделие. Она прошла клинические испытания в двух клиниках Санкт-Петербурга.

Испытания показали потрясающий уровень эффективности — целых 85,1%[3]. То есть 9 из 10 человек исцеляются!

«Надежда» награждена двумя платиновыми знаками качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века». Получила золотой знак качества и звание лауреата конкурса «100 лучших товаров России».

Недаром вам ГАРАНТИРУЕТСЯ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ при отсутствии результата лечения!

А значит, приобретая такой потрясающий аппарат, вы еще и ничем не рискуете! Уверенность компании в своем продукте полная!

Выбираете нужную программу, накладываете электроды, нажимаете кнопку, и аппарат все делает за вас и врача!

После процедуры высокотоновой терапии вы почувствуете себя обновленным. Боль уходит. Ощущается прилив сил и бодрости. Происходит как бы омоложение, в том числе и суставов!

«НАДЕЖДА» — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Клиники и санатории очень успешно применяют «Надежду» в кабинетах физиотерапии. А вы можете применять ее дома! И цена для такого уникального медицинского аппарата профессионального класса весьма и весьма скромная. Разве ваше здоровье не дороже денег?!

И «Надежда» послужит всей семье! То есть это не трата, а вложение в здоровье семьи! А если еще учесть, что один курс лечения в стационаре на подобном аппарате стоит от 3000 до 20 000 рублей...

С «Надеждой» не надо тратить время, немалые деньги и нервы на хождение по клиникам. Что не так-то просто с больными суставами! Да еще рискуя подхватить там инфекцию! Вы можете лечить суставы, остеохондроз и другие болезни дома. Столько курсов, сколько надо для излечения и закрепления результата! Вы снова обретете свободу передвижения! Сами сможете пройтись по магазинам и пойти на прогулку или в гости!

Учтите — ожидается повышение цены на аппарат. А сейчас еще идет реализация партии аппаратов по старой цене. Есть смысл сделать заказ прямо сейчас!

Не откладывайте жизнь на потом! «Надежда» точно нужна вашей семье! Позаботьтесь о себе и близких! И будьте здоровы!

«НАДЕЖДА» ПОМОГЛА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:

- деформирующие дорсопатии;
- спондилопатия;
- поражения межпозвоночных дисков;
- радикулопатия;
- полиартроз;
- коксартроз;
- гонартроз;
- другие артрозы и заболевания.

Остерегайтесь подделок! *Специальная защитная голограмма на упаковке с «НАДЕЖДА»— 100 % гарантия, того что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.*

ПОДАРОК!

При заказе аппарата «Надежда» вы получите магнитные браслет АМБФ, стоимостью 1530 рублей и витаминный комплекс БЕСПЛАТНО![1]

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

8-800-777-67-32

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
Консультация специалиста бесплатно!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Н-46
в письме укажите ваш номер телефона

Официальный интернет-магазин life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд №РЗН 2015/3004. [1]Акция действует с 18.08 до 29.09.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. [2] Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора. [3] Протокол 27.05.13г. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

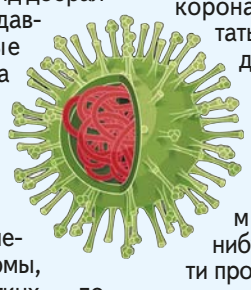
Один онкогинеколог говорит, что операция пока не нужна, другой — что необходима

Полтора года назад мне делали выскабливание эндометрия. Гистология отклонений не выявила. По назначению врача делала контрольное УЗИ, прошла лечение. И вот недавно снова был сбой и сильное кровотечение. Опять выскабливание... Врач, который его проводил, сказал, что во время процедуры все выглядело гораздо хуже, чем на УЗИ. Опять отправили материал на гистологию, потом на пересмотр в онкологию. Врач-онкогинеколог говорит, что пока удалять все по женской части не стоит, можно полечить, понаблюдать. Если что, то снова выскабливание. Дал направление на консультацию к гинекологу-эндокринологу. Пошла в свою женскую консультацию — там такого врача нет. Отправили на врачебную комиссию. Заведующая консультацией и ее окружение говорят, что нужно оперировать. По их мнению, это необходимо. На мой вопрос, почему же тогда онкогинеколог против удаления, отвечают, что это просто принимающий врач, не практик. В итоге отправили меня к оперирующему онкогинекологу. Он говорит, что операция нужна. И что даже если попробовать полечиться, результат в итоге будет один — удаление женских органов. Обращаюсь к тем женщинам, которые проходили через такое, — разве после удаления не нужно будет постоянно принимать какие-то препараты? Ведь вырезать — это еще не все. Раз не будет органа, то чем-то организм нужно будет поддерживать в плане женских гормонов? Или нет? Я вся в сомнениях — что делать? Как узнать, операция действительно необходима или лучше не торопиться?

Диана,
Астраханская обл.

После ковида пострадала память и очень быстро устаю на работе

До меня ковид добрался совсем недавно. Впервые переболел два месяца назад. Из симптомов был легкий насморк, потеря обоняния. Сильно болела и кружилась голова. И давление постоянно менялось — то ниже нормы, то выше. Делал КТ легких — поражение 5%. Сейчас тест отрицательный, антитела есть. С дыханием все нормально, обоняние восстановилось, давление стабилизировалось. В принципе, чувствую себя хорошо, голова не болит, не кружится. Но заметил, что пострадала память и очень быстро устаю на работе, раздражительный стал. Сконцентрироваться не могу совсем. Начинаю что-то делать и как будто забываю, что хотел. В общем, после коронавируса тяжело работать. Меня не хватает даже до обеда. Вечером прихожу домой вообще без сил. У кого-то были такие же последствия после ковида, как справлялись? Знакомые советуют какие-нибудь таблетки для памяти пропить. Они действительно помогают быстро прийти в норму? Вообще как долго длится восстановление после болезни?



Борис,
Волгоградская обл.

ПОСТОЯННО СДИРАЮ КОЖУ С ГУБ

У меня такая проблема — каждый день я сдираю с губ верхний слой кожи, прямо до крови. На губах постоянно ранки. Заметила, что делаю это в те моменты, когда переживаю, задумываюсь о чем-то, и как-то неосознанно все начинается. Часто расчесываю кожу на руках, даже если она не чешется. Что это, невроз? Помимо этого, у меня есть и другие симптомы невроза: нерешительность, проблемы в общении, неадекватная самооценка, тревожность, раздражительность, быстрая утомляемость, частые головные боли, панические атаки... Понимаю, что надо сходить к психотерапевту, но боюсь разговаривать с людьми. Я же и слова не смогу сказать, нормально не объясню проблему. Можно справиться с этим самостоятельно? Если кому-то удалось, поделитесь опытом, пожалуйста.

Жанна,
Волгоградская обл.

ИЗ УХА ТЕЧЁТ УЖЕ 5 МЕСЯЦЕВ

Обращаюсь к тем, кто делал тимпанопластику уха (восстановление барабанной перепонки). Сколько по времени шло восстановление после операции? Дело в том, что мне делали операцию (тимпанопластика + протезирование слуховых косточек) 5 месяцев назад, и до сих пор из уха течет. Все остальное в норме — слух улучшился (идеальным уже не будет), отек спал давно, визуально ухо «встало на место», чувствительность восстановилась. Но эти выделения уже замучили. Регулярно хожу к врачу, тот назначает лечение. Но ничего не меняется. Кто делал такую операцию, были ли у вас проблемы?

Николай, Липецкая обл.

ИЗ-ЗА АНТИДЕПРЕССАНТОВ РАСТЁТ ВЕС

Моя подруга пьет антидепрессанты. И за 2 года набрала уже 20 килограммов. Говорит, что бы ни съела, все равно чувствует голод. Хотя всю жизнь была худая, весила 55 кг. Врач назначил диету, но она из-за нее все время голодная. Кто был в такой ситуации, подскажите, что может помочь подруге? Разве врач не должен поменять препарат?

Римма, Свердловская обл.

При язве желудка измельчите 500 г корня окопника, добавьте 0,5 л меда. Настаивайте 7 дней. Принимайте за 30 минут до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс — месяц.

КАПЛИ — ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

Несколько месяцев назад почувствовала дискомфорт и тяжесть в глазах. Обратилась к окулисту. Измерили давление — электронный аппарат показал 23-24 (до этого было примерно 19-21). Еще у меня миопия (минус 5,5). Врач порекомендовал начать капать «Ксалатан». Но, говорят, если начинаешь капать лекарство для снижения глазного давления, это надо делать всю жизнь. Как мне быть — дальше наблюдать за давлением или капать препарат? Кто может дать совет, напишите, пожалуйста, в газету. Самое главное, что меня волнует, — если давление стабилизируется, «Ксалатан» можно будет отменить?

Раиса Николаевна,
Калмыкия

МУЖ ВСЁ ВРЕМЯ ХОДИТ ПО ВРАЧАМ

Мой муж постоянно болеет. То явно — тахикардия, давление, то неявно — голова кружится. Все время ходит по врачам. Серьезных патологий у него нет, гастрит только. Сердечную недостаточность ставили, потом опровергли. У меня по сравнению с ним целый букет болезней (по гинекологии, щитовидка, варикоз, гипотония), но я в поликлинику хожу раз в полгода. Супруг же в больнице (находится рядом с домом) по 3 раза в неделю бывает. То давление меряет, то кардиограмму делает. Если не может туда попасть, идет в частную клинику и там обследуется. Я уже не знаю, что делать. Это же ненормально! К психологу муж идти не хочет.

Светлана К.,
Пермский край

Всё вокруг кажется маленьким...

У меня микропсия, другое ее название — синдром Алисы в Стране чудес. Это очень редкая болезнь.

Проявляется она где-то раз в месяц. Особенно если читаю электронные книги: читаю, вижу текст, а он постепенно становится все мельче и мельче. Перевожу взгляд на руки — они кажутся тонкими, с худыми пальцами. Смотрю на комнату — она кажется большой, и люстра на потолке как будто находится далеко от меня. Начинает тревожить внутренний дискомфорт, кажется, будто что-то тянет внутрь. Когда ложусь спать, появляется ощущение, что одеяло очень тонкое и не может меня согреть. Долго не могу уснуть. Во сне вижу то доски, то все белое вокруг и посередине большой штрихкод, и цифры у него очень быстро меняются — за секунду примерно 7 раз. И одновременно слышу очень громкий шепот — недобрый, будто раздраженный. Все говорит и говорит, не разобрать о чем. Становится страшно. А перед тем как проснуться, вижу два коричневых камня и тонкую нить, она тянется от них к груди мелких камней, которые по нитке, по одному, а то и по несколько, начинают сползать и падать, и нужно все контролировать. После этого просыпаюсь. Страшно... Но все это со мной происходит. Началось еще в детстве (сейчас мне 25 лет).

Написал в газету потому, что знаю, что не один такой. Если кто-то хоть раз испытал что-то подобное, отзовитесь! Расскажите, как справляетесь с таким состоянием? Хочется узнать как можно больше об этих играх с разумом. Если в детстве все это было прикольно, да и редко случалось и быстро проходило, то сейчас страшно...

Иван,
Московская обл.

К читателям

В РЕДАКЦИЮ ПОСТОЯННО ПОСТУПАЮТ ЗВОНКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ИЗ КРЫМА, КОТОРЫЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ТО, ЧТО НЕ МОГУТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «АЙБОЛИТ». СООБЩАЕМ, ЧТО С 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА **В КРЫМУ НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.** ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Повторного приступа пиелонефрита я просто не выдержу

Недавно я переболела пиелонефритом. Приступ был очень сильный, на скорой в полуобморочном состоянии доставили в больницу. Положили в урологию с предварительным диагнозом почечная колика. При выписке смотрю — уже пиелонефрит. Пролежала в больнице 5 дней. Это мало или нормально? Вычитала, что недолеченный пиелонефрит переходит в хронический и регулярно беспокоит тупыми ноющими болями в области поясницы, особенно в сырую, холодную погоду. Также случаются повторные приступы острой боли. Вот это уже совсем плохо, я снова не выдержу просто. Врачи никаких рекомендаций не дали. Сказали только не переохлаждаться и попить шиповника. А что можно есть и пить, что нельзя — не сказали. Кто сталкивался с пиелонефритом, поделитесь советами, как жить дальше? Буду очень благодарна.

Александра О., Ростовская обл.

Аллергии раньше у меня никогда не было...

Для Анны из Пермского края, автора письма «На мои руки смотреть страшно» («Айболит» №19 за 2019 г.), и не только.

Все началось с нового средства для умывания

Я всю жизнь ела апельсины и мандарины, дружила с котами и собаками, без проблем пользовалась косметикой и бытовой химией. И вдруг... Отправляясь в очередной раз в отпуск, бросила в косметичку проверенный крем для кожи вокруг глаз и тушь — этой маркой пользовалась лет десять, только в этот раз решила поменять черную на голубую. Но, как назло, забыла про средство для снятия макияжа. Пришлось на месте купить флакончик известной марки.

Как обычно, утром накрасила глаза, вечером смыла макияж, а через час глаза стали чесаться, к утру появился отек. С кем не бывает! Думала, выброшу новую смывку и все будет как прежде. Но не тут-то было. Когда вернулась домой, из-за отека уже не было видно глаз, мучил насморк, текли слезы, после чашки кофе чихала по полчаса. Пришлось пить антигистамины.

Таблетки на время улучшили мое в буквальном смысле плачевное состояние. Но стоило помазать лицо обычным, проверенным годами кремом, как все начиналось сначала. Знакомый хирург, глядя на мои страдания, дал телефон хорошего гомеопата: «Я с семьей только у него лечусь!»

Врач вручил мне крохотные шарики

Первый прием у гомеопата длился больше двух часов. Его интересовало буквально все — от моих детских болезней до подробностей вроде «спите ли вы ночью с открытой форточкой». В результате я получила от врача крохотный шарик, который надо было развести в стакане воды и выпивать по глотку три раза через два дня. Честно скажу, моему разочарованию не было предела: что можно вылечить крошечным шариком, да еще растворенным в воде?! Но все же решила попробовать.

К шарику прилагались пищевые добавки — ферментированные отруби и фруктовые сахариды для улучшения работы кишечника. И что вы думаете? Случилось чудо: аллергию через пару недель как рукой сняло! Я снова стала понемногу краситься и мазать лицо кремом.

Я решила искать причину, а не лечить последствия

Но через полтора года проблема вернулась — те же слезы-сопли, плюс раздражение на коже и приступы удушья. Заветные гомеопатические шарики помогли, но уже не так эффективно, как в первый раз. Поэтому я решила искать причину аллергии, а не лечить ее последствия.

Обратилась в Институт иммунологии. Увы, полис ОМС не спас от расходов — за полное обследование пришлось выложить больше 20 тысяч рублей. Но так детально и досконально мой организм еще никто не изучал! Целую неделю специалисты делали всевозможные анализы, УЗИ, цитологические исследования мазка из глаз, соскобы кожи, кожные тесты на пыль, клещей, шерсть животных, пыльцу и прочее-прочее. На сутки к моей спине прилепили пластырь с разными химическими компонентами, чтобы определить, на что у меня есть аллергия.

Вывод был такой: на натуральные продукты и природные компоненты (включая распространенные аллергены) реакции нет. Главный виновник моих бед — хлорид кобальта. Я про него и не слышала никогда!

А тут — бац! — отек Квинке

Оказалось, кобальт входит в состав светлых красок для волос (да, я блондинка!), голубой туши (той самой, моей любимой), мыла, антиперспирантов, голубой и синей красок для одежды (моя расцветка!). Еще он содержится в выхлопных газах, так как используется в качестве катализатора сгорания. Кроме того, тесты показали, что мой организм не любит смеси хинолов (это консерванты, которые часто добавляют в лекарства), перуанский бальзам (ароматизатор для косметики) и не выносит этилендиамид — бесцветную жидкость, применяемую при производстве промышленных, лечебно-косметических и бытовых товаров.

После обследования у меня к врачам был лишь один вопрос: почему полжизни я не реагировала на эти химикаты, а тут — бац! — отек Квинке? Ответ был таким: во-первых, реакция организма на аллергены зависит от иммунитета — чем он выше, тем меньше проблем. Переохладилась, перенервничала, резко сменила климат, пристрастилась к спиртному и сигаретам, неправильно питалась — миллион причин, чтобы иммунитет тут же ослаб. Ослабленный организм не справляется с агрессивной средой, не выводит аллергены. А во-вторых, химикаты сейчас везде — в воздухе, в еде, воде...

От аллергии никто не застрахован

Врач объяснил: сначала нужно очистить организм от накопившихся химикатов, аллергенов и вредных микробов. Для этого мне назначили антибиотики и абсорбенты. Потом мой организм «заселяли» полезными микроорганизмами: я принимала живые биокомплексы и фаги. А главное, теперь нужно было избегать контакта с аллергенами — в моем случае забыть про все голубое и синее, не носить украшения с кобальтом, не есть продукты, содержащие консерванты, красители и прочую химию, не пользоваться ароматизированной косметикой.

В выписке мне еще рекомендовали соблюдать рациональный режим труда и отдыха, исключить чрезмерное пребывание на солнце, переохлаждение, стресс, алкоголь, острую и жирную пищу. И, конечно, диета — она очень важна при лечении аллергии, которая вызвана даже непищевыми аллергенами.

Какие выводы я сделала.

— Раньше я была уверена, что тот, у кого аллергии не было в детстве, застрахован от нее на всю жизнь. Теперь знаю: это не так.

— Моей ошибкой было то, что я долго пыталась лечить проявления аллергии, а не искала причину.

— Схема лечения аллергии с виду проста, но назначить ее может только опытный врач. Я строго ей следую и чувствую себя отлично.

Марина Салова, Московская обл.

После того как удалили бартолиновую железу слева, начала воспаляться правая...

Для Натальи из Орловской обл., автора письма «Уже много лет мучаюсь с бартолинитом» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Пятнадцать лет назад мне удалили бартолиновую железу слева, так как она постоянно воспалялась. И вот через какое-то время железа начала воспаляться справа. Помогает только цефтриаксон (утром и вечером внутримышечно в течение 7 дней), свечи «Лонгидаза» (вагинальные, на ночь, раз в сутки, 7-10 дней), свечи «Генферон» (иммуноукрепляющие, ректально на ночь, раз в сутки, 7 дней) и ванночки с ромашкой (по возможности несколько раз в день, но не горячие). На ночь делаю компресс: на ватный диск обильно наношу «Левомеколь» и присыпаю порошком стрептоцида. Ибупрофен пью по мере надобности, если есть небольшая температура или сильная боль. Обязательно после курса лечения использую свечи от молочницы «Левосин» (вагинально, по одной свечке на ночь, 5 дней). Плюс во время лечения пью витамины. Врач сказала, что в первую очередь надо укреплять иммунитет. Вторую железу удалять не хочу, первая операция прошла не совсем удачно, поэтому боюсь. Пока спасаюсь таким лечением.

Маргарита, Ивановская обл.

Лечился по старинке — мёдом и чесноком

Для Валентины из Рязанской обл., автора «Не могу избавиться от сухих мозолей» («Айболит» №13 за 2021 г.).

Я тоже пробовал много разных рецептов. Но помог мне в итоге дедовский метод. Смешивал ложку меда и растертую дольку чеснока. Вечером сначала распаривал ногу, потом накладывал эту смесь на мозоль. Сверху обматывал ногу пленкой и надевал носок. Делал так каждый день. Муторно, конечно, но вытягивает стержень на ура. Больше мозоли у меня не появлялись.

Виктор, Ростовская обл.

Можно попробовать пропить таблетки

Для Галины из Пермского края, автора письма «Уже 30 лет не могу вылечить грибок ногтей на ногах» («Айболит» №4 за 2021 г.).

Если народные средства не помогают, можно попробовать таблетки «Бинафин». Пить нужно по 1 таблетке 14 дней, потом сделать перерыв на 3 дня и повторить курс. Если грибком поражено 6 ногтей, то хватит двух упаковок таблеток, а если больше — то можно еще раз пропить. Желаю вам скорейшего выздоровления!

Тамара, Пенза

Авторитеты дают советы

Как питаться, чтобы не было рака

Если у человека есть генетическая предрасположенность или другие факторы, провоцирующие риск развития рака, вряд ли стоит рассчитывать на то, что его можно предупредить правильным питанием. Для всех остальных диета — реальная возможность продлить здоровую жизнь.

Налегайте на капусту

Самыми сильными антираковыми свойствами обладают овощи семейства крестоцветных, например, различные виды капусты — за счет содержания в них сульфорафана, особенно его много в брокколи. Крестоцветные эффективны против гормонально-зависимых опухолей — рака молочной железы, рака предстательной железы. Профилактическим эффектом в отношении рака простаты обладают помидоры. 2-3 чашки кофе в день (можно с молоком) снижают риск развития гепатоцеллюлярного рака (рак печени). Антираковым эффектом обладают продукты с высоким содержанием клетчатки: овощи (кроме картофеля), фрукты, ягоды.

Какие продукты под запретом

Некоторые продукты, наоборот, могут спровоцировать развитие рака, так как обладают канцерогенным действием. Это трансжиры, которые содержатся в выпечке и кондитерских изделиях на основе маргарина, молочной продукции на основе заменителей молочного жира. А также выделяются при жарке на большинстве масел, кроме рафинированного оливкового и топленого.

На развитие рака может влиять недостаток клетчатки, которая содержится в овощах, фруктах, крупах, хлебе из цельного зерна, и избыток рафинированных углеводов (все продукты с высоким содержанием сахара).

Употребление большого количества красного мяса и животного жира при дефиците клетчатки повышает риск развития колоректального рака. Ожирение из-за избыточного питания — тоже фактор риска.

Витамины пейте, но не переборщите

Доказана связь развития онкологических заболеваний с дефицитом витаминов. Например, дефицит витамина А (содержится в яйцах, сливочном масле, жирных молочных продуктах, печени, икре) повышает риск развития рака шейки матки и рака крови.

Дефицит витамина С связан с раком желудка, пищевода, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, поджелудочной железы, предстательной железы, слюнных желез, легких и прямой кишки, лейкемии и неходжкинских лимфом.

Если не хватает витамина Е, повышается риск рака предстательной железы, мочевого пузыря, желудка, ободочной и прямой кишки.

Дефицит витамина D повышает риск развития рака предстательной железы и рака груди. Его невозможно компенсировать с помощью продуктов питания, в основном он вырабатывается в коже под действием солнечных лучей. В пасмурном Петербурге, например, дефицит этого витамина есть почти у всех, поэтому его нужно принимать в виде аптечных препаратов.

Но переизбыток витаминов может быть даже вреднее, чем их недостаток. Например, слишком большое количество витамина А (ретинола) вредно для печени, нарушает свертываемость крови, способствует развитию остеопороза. Передозировка витамина D может проявляться избытком кальция, образованием кальцинатов во внутренних органах. Поэтому синтетические витамины в нужной вам дозировке должен назначать врач. Передозировка витамина Е (токоферола) ведет к снижению иммунитета, запускает механизмы старения кожи. У женщин избыток токоферола ведет к образованию кист в молочных железах, а у мужчин способствует развитию эректильной дисфункции.

Как укрепить здоровье

* Ешьте разные овощи, фрукты и ягоды. Предпочтение отдавайте сезонным.

* В рационе должно быть достаточное (но не избыточное!) количество белка — не менее 1 г и не более 1,5 г на кг массы тела. Из них 50% — животного происхождения.

* Обогащайте рацион растительными жирами — растительные масла (нерафинированное оливковое) для заправки блюд, орехи (грецкий, миндаль, кешью, фундук).

* Не отказывайтесь от цельнозерновых продуктов — хлеба из муки грубого помола, круп (кроме манной и белого риса), цельнозерновых макарон.

Р. П. Сариев, врач-диетолог и гастроэнтеролог

О молоке

МОЛОКО надо пить медленно, чтобы оно лучше усвоилось и насытило организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

ПАРА стаканов молока в день покрывает 1/3 суточной потребности человека в животном белке, а усвояемость его — 96-98%. Это помогает образовывать антитела, которые нужны организму для борьбы с вирусами.

МОЛОЧНЫЙ жир усваивается лучше других животных жиров, что позволяет пить молоко всем людям любого возраста. Соотношение в нем белка и жира близко к оптимальному — 1:1.

ЗА счет молочных продуктов и молока можно получить около 80% суточной нормы кальция, необходимого для здоровья зубов и костей. Регулярное потребление молока помогает профилактике кариеса и остеопороза.

Компресс с яйцом справится с халязионом

От халязиона (плотное образование округлой формы в области края века) избавит сваренное вкрутую куриное яйцо. Его надо очистить, завернуть горячим в марлю, сложенную в 3-4 слоя, приложить к больному месту и подержать до остывания. Выполнять процедуру надо 3-4 раза в день.

Крыжовник вместо мочегонного

Залейте 1 ст. ложку ягод стаканом воды. Кипятите 10 минут на слабом огне. Охладите, процедите, подсластите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Отвар усиливает мочеотделение, стимулирует образование желчи, успокаивает боль в кишечнике.

Какая вода лучше — *На каждый день*

Сырая или кипячёная?

Вода — основа всех процессов, протекающих в организме, универсальный растворитель как органических, так и неорганических веществ. Без нее жизнь человека невозможна. Но имеет ли значение, какую воду пить — сырую или кипяченую?

Полезней для организма пить сырую воду, так как она содержит важные микроэлементы: магний, кальций, натрий... После кипячения эти компоненты оседают на нагревательных элементах, и вода теряет полезные свойства. А хлор, наоборот, остается и образует вредные соединения. Кроме того, термическая обработка выталкивает из воды не менее важный элемент — кислород, в связи с чем вода теряет свойство транспортной жидкости и ее употребление может приводить к отекам. Но главное, что сырая вода обладает определенной структурой — расположением молекул в особом порядке. Это играет важную роль в регенерации и обновлении клеток организма.

Сырой считается бутилированная негазированная вода, родниковая, а также водопроводная вода. Лучшим выбором будет вода в бутылке, так как ее безопасность гарантируется производителем. Чтобы пить воду из-под крана или природного источника с пользой для здоровья, нужно убедиться в ее безопасности. Нет ли в ней вредных примесей или опасных бактерий? Хорошее решение — использовать специальный фильтр.

Кипячение избавляет воду от вредных бактерий и делает безопаснее. Если предпочитаете пить именно кипяченую, то постарайтесь придерживаться правил:

* перед кипячением дайте воде отстояться 2-3 часа;

* выключайте чайник в самом начале закипания воды;

* не храните кипяченую воду, пейте ее в свежем виде.

Обедаем дома

Куриные голени в томатном соусе

0,5 кг куриных голеней, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 помидора черри, болгарский перец, прованские травы, карри, соль, и перец по вкусу.

Посолите, поперчите голени. Отдельно смешайте ломтики чеснока, травы, специи и томатную пасту, добавьте немного воды. Замаринуйте в получившемся соусе голени. Оставьте на 20 минут. Выложите голени в форму для запекания, сверху — ломтики перца и половинки помидоров. Запекайте при 200°С 30-40 минут. Готовое блюдо можно украсить зеленью.

Сырники с капустой

130 г мягкого творога, яйцо, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 150 г капусты, половина луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Тонко нашинкуйте капусту, выложите в чашу пароварки. Туда же отправьте нарезанный четвертькольцами лук и чеснок, нарезанный пластинами. Готовьте 15 минут. Если пароварки нет, можно потушить на сковороде. Яйцо слегка взбейте с солью, перцем и мускатным орехом. Всыпьте творог, перемешайте. Добавьте хлопья и слегка остывшую капусту. Выложите тесто в металлические или силиконовые формочки и готовьте в пароварке 30 минут. Можно пожарить, как обычно, на сковороде.

Овощная лапша «Радуга»

Кабачок, морковь, красный болгарский перец, луковица, соль, 1 чайн. ложка прованских трав, 1 ст. ложка растительного масла.

С помощью овощечистки настругайте морковь и кабачок на тонкие полоски. Перец тоже нарежьте полосками. Лук — полукольцами и обжарьте на растительном масле 2-3 минуты. Выложите к луку все остальные овощи, аккуратно перемешайте, всыпьте травы и тушите под крышкой 5-7 минут, периодически помешивая. В конце приготовления посолите. При подаче по желанию посыпьте смесью семечек.

Актуально

Закатаем лето в банки

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

1 кг твердых слив, по стакану воды и столового уксуса, кардамон на кончике ножа, цедра лимона по вкусу, 500 г сахара, 3-4 бутона гвоздики.

Сливы разрежьте на половинки и удалите косточки. Положите фрукты в стеклянные банки и залейте холодной кипяченой водой с уксусом.

Через сутки откиньте сливы на дуршлаг. Воду с уксусом слейте, доведите до кипения, охладите и вновь залейте сливы в банках. Через сутки маринад вновь слейте, закипятите, добавьте пряности и залейте сливы. Через сутки снова отбросьте сливы на дуршлаг и дайте маринаду стечь. Плоды плотно уложите в банки, пересыпая сахаром. Заполненные банки закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

ЯБЛОЧНО–ГРУШЕВЫЙ МУСС

По 0,5 кг яблок и груш, лимон, 150 г сахара, 2 стакана воды, ванильный сахар по вкусу.

Яблоки и груши очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками. Лимон очистите от кожуры, выжмите сок (кожуру не выбрасывайте). В кастрюлю выложите яблоки, лимонную кожуру, сахар, добавьте сок лимона и залейте водой. На слабом огне доведите до кипения и варите 10 минут. Добавьте груши и варите еще 5 минут. Снимите с огня, остудите. Выньте лимонную кожуру. Миксером взбейте вареные фрукты в пюре, разлейте в стерилизованные банки, закатайте.

В доме малыш

Рыбные биточки на пару

Филе белой рыбы, 1 ст. ложка овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 чайн. ложка сухого укропа, яйцо, молоко, панировочные сухари, лук, соль.

Из филе и лука сделайте фарш. Добавьте в него хлопья, молоко, яйцо, соль, укроп. Сделайте биточки и обваляйте в сухарях. Уложите в пароварку и готовьте 15-20 минут.

Камбала с помидорами

180 г филе камбалы, 2 помидора, луковица, соль, перец, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами, помидор — кубиками. Филе с обеих сторон посолите, поперчите. На фольгу выложите лук, полейте маслом, сверху — филе. На рыбу — помидоры. Посолите и снова полейте маслом. Края фольги подверните, сверху накройте фольгой. Запекайте 30 минут при 200°С.

Аппетитно

Закуску завернём в лаваш

Хачапури с сыром

3 листа тонкого лаваша, 2 яйца, стакан кефира, по 150 г брынзы и твердого сыра, соль.

Сыр натрите и разделите на 4 части. Взбейте яйца с кефиром и щепоткой соли. Из двух лавашей вырежьте заготовки по размеру формы. Обрезки порвите и выложите в кефирную смесь. Распределите в форме целый лист лаваша, оставьте припуски на бортики. Длинные концы обрежьте и добавьте к заливке. Посыпьте лаваш частью натертого твердого сыра. Накройте одной заготовкой. Посыпьте твердым сыром и распределите половину раскрошенной брынзы. Следующий слой — кусочки лаваша, замоченные в кефирно-яичной смеси. Оставшуюся жидкость сохраните. После распределите еще часть твердого сыра и оставшуюся брынзу. Края первого лаваша заверните вовнутрь. Накройте второй заготовкой, влейте заливку и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 20 минут при 200°С.

Яичница с помидорами

Лаваш, 4 яйца, зелень, сыр, помидор, соль и перец по вкусу.

Вырежьте из лаваша 2 кружка по размеру сковородки. Измельчите зелень, натрите сыр. Лаваш положите на разогретую сковородку без масла. Разбейте на него 4 яйца, посолите, посыпьте зеленью, сыром, накройте вторым кружком лаваша. Потомите яичницу 4-5 минут. Переверните, посыпьте сыром, украсьте помидорами и потомите еще 4-5 минут.

Румяные треугольники с сочной начинкой

3 лаваша, 2 яйца, 1 ст. ложка воды, 100-150 г сыра, 200-300 г колбасы, зеленый лук, петрушка, 3 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец, растительное масло для жарки.

Смешайте измельченную колбасу и зелень, натертый сыр, сметану, горчицу, соль и перец. Отдельно смешайте 2 яйца с водой, добавьте щепотку соли и перца. Слегка взбейте вилкой. Нарежьте лаваш на полоски шириной 7-8 см, срезав закругленные края. На каждую выложите по 1 ст. ложке начинки. Прижмите ее, распределив в основании полоски в форме треугольника. После сверните лаваш, повторяя очертания начинки. Треугольники обмакните в яичную смесь и обжарьте с двух сторон.

Советуем приготовить

Дынный торт

Без выпечки

200 г черного шоколада, 25 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, 150 г кукурузных хлопьев, дыня, 18 г желатина, 500 г натурального йогурта, 100 г сахара, 600 мл сливок для взбивания.

Шоколад растопите на слабом огне. Подмешайте сливочное масло, рубленые грецкие орехи и 120 г кукурузных хлопьев. Выложите массу в круглую разъемную форму, выстланную пищевой пленкой, и поместите в холодильник на час. Дыню разрежьте пополам, выберите ложкой мякоть, измельчите (часть дыни оставьте для украшения). Для крема желатин замочите, а затем растворите в небольшом количестве теплой воды. Йогурт смешайте с сахаром, влейте желатин, перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. Сливки взбейте в пену и соедините с желатиновым кремом. На корж выложите дыню и крем. Украсьте кусочками оставшейся дыни и хлопьями.

Любовь матери разрушила мою жизнь

В СЕМЬЕ Я БЫЛА ЕДИНСТВЕННЫМ И ЛЮБИМЫМ РЕБЕНКОМ. ПАПЫ РАНО НЕ СТАЛО, И МАМА ВОСПИТЫВАЛА МЕНЯ ОДНА, ВКЛАДЫВАЯ В МЕНЯ ВСЮ ЛЮБОВЬ.

Я боялась расстроить маму

Помню свое счастливое детство и юность. Школу окончила с золотой медалью, поступила в университет, его тоже окончила с красным дипломом. Всегда боялась расстроить маму. После школы хотела поступать в педагогический, но по маминому совету пошла в медицинский. В университете познакомилась с будущим мужем, он учился на курс старше. Избранник мой маме не понравился сразу. Конечно, простой парень из многодетной и малообеспеченной семьи. Мама видела рядом со мной обеспеченного, солидного мужчину. Было много ссор, мама была против нашей свадьбы.

Игорь всегда раздражал маму

Мы все-таки поженились с Игорем, и вскоре у нас родился сыночек Андрюша. У меня была своя квартира, но мы продолжали жить у мамы, потому что она не представляла другой жизни, да и помогала во всем. Чтобы не терять квалификацию, я вышла на работу, когда сыну было три месяца.

Игорь раздражал маму с первого дня их знакомства. Напрямую они не ругались, но с каждым днем все больше и больше ненавидели друг друга. Муж просил, чтобы мы съехали, но мне с мамой было удобно. При этом она всегда повторяла, что сами, без ее помощи, мы не выживем. В итоге через три года Игорь предложил развестись. Я сильно переживала, но мама меня всячески поддерживала. Говорила, что он явно мне не пара и все, что ни делается, всегда к лучшему.

После развода у меня появлялись мужчины, но это были мимолетные увлечения. Несколько раз пыталась уйти с сыном в отдельную квартиру, но это мамой воспринималось как личная трагедия и предательство.

> ПЕРВЫЕ 7 ЛЕТ РЕБЕНКА НУЖНО ЛЮБИТЬ, ВТОРЫЕ 7 ЛЕТ — ВОСПИТЫВАТЬ, ТРЕТЬИ 7 ЛЕТ — БЫТЬ ЕМУ ЛУЧШИМ ДРУГОМ, А ПОТОМ ОТПУСТИТЬ И МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ У НЕГО БЫЛО ВСЕ ХОРОШО.

Потом в моей жизни появился он...

Мужчина, который чувствовал меня даже на расстоянии. У нас были похожие мысли, эмоции, как будто видишь свое отражение в зеркале. Даже внешне мы были похожи, только Евгений был старше на пять лет. Мама, видя меня искрящейся от счастья, стала дуться. У нее появилась дикая ревность к Евгению, а тот пытался наладить с ней отношения, но от этого становилось еще хуже. Женя много времени проводил с Андрюшей, которому, как и всякому мальчишке, не хватало мужского внимания. Мужественный, любящий, щедрый, он дарил Андрюшке и мне дорогие подарки.

> НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ РЕБЕНКА, НЕ ОБРЕЗАЙТЕ ЕМУ КРЫЛЬЯ. ДАЙТЕ ВЫБРАТЬ СВОЮ ДОРОГУ. ЗНАЙТЕ: РАСПРАВИВ СВОИ КРЫЛЬЯ, ОДНАЖДЫ ОН НЕ ДАСТ ОПУСТИТЬСЯ И ВАШИМ.

Через два года после знакомства Женя сделал мне предложение. Когда рассказала об этом матери, началась очередная истерика. А вся беда была в том, что Женя в лихие 90-е отсидел в тюрьме. Как же этот, по словам матери, «помойный кот» мог занять место возле такой достойной невесты, как я?! И тем более, как он станет жить с нами и ребенком? Вдруг убьет или обворует? И еще много разного бреда несла мама. Я тянула с ответом.

Когда я сказала, об отъезде, началось страшное...

У Женьки оказалась отличная семья, замечательные родители, которые очень тепло отнеслись к нам с Андрюшей. Женя предлагал снимать квартиру. Я молчала, ждала, что мама все же примет его. Так прошел еще год. Женька стал настаивать на свадьбе. Андрюшка к нему очень привык. Дома же все время были скандалы. Мать проклинала меня и Женьку, кричала в мой адрес обидные слова. А я все боялась настоять на своем и расстроить ее...

Однажды вечером Женька привез меня с работы домой и сказал, что если я сегодня не заберу Андрея и мы не переедем к нему, то все, конец. Мол, что он устал и больше так не может продолжаться. Я пыталась все перевести в шутку, но поняла, что Евгений настроен серьезно. Дома сказала Андрюше, чтобы собирался, а маме, что мы уезжаем к Женьке. И тут началось страшное. Глаза матери стали бешеными, она плакала, орала не своим голосом, сыпала в мой адрес проклятия. Говорила, что я предала свою семью. Когда мы в коридоре обувались, мама вышла на балкон и закричала, что, если уйдем, она выбросится с восьмого этажа. Я бросилась к ней, начала успокаивать, просить прощения, хотя понимала, что ни в чем не виновата. Забыла, что Женька ждет внизу...

Евгения после того дня я больше не видела...

С того страшного вечера прошло два года, и Евгения я больше не видела. Он просто пропал из моей жизни. Со слов общих знакомых знаю, что он сразу уехал в Питер. Пыталась связаться с ним через друзей, искала через социальные сети, но безуспешно.

... И вот мне 40 лет. Красивая, стройная, на меня обращают внимание мужчины моложе, чем я. Но, увы, это все не то... Единственная моя любовь — Женька. Только он навечно засел в моем сердце! Я все же ушла с сыном от мамы, но в любой момент она может зайти к нам, открыв своим ключом дверь, и, например, принести горячие котлетки...

Хочу обратиться ко всем нашим дорогим и любимым мамочкам: дайте своим взрослым детям жить самостоятельно. Конечно, мы для вас всегда будем маленькими и несмышлеными девочками, но выбирать дорогу в жизни и в семье все-таки должны сами. Слепая материнская любовь и ревность могут погубить душу взрослой девочки, как произошло со мной. Я очень люблю свою мать, но знаю, что она никогда не даст мне строить отношения.

Елена

Стихи наших читателей

Вечер

Надену любимое платье,
Украшу сиянием взор:
«Подайте, пожалуйста,
счастье...» —
И выхвачу счастье, как вор.
И в серую дымку долины
Укутает память моя
Две ягоды спелой малины,
Речушку, холмы, тополя...
И нашу обычную встречу
С коротким названием «Миг»,
Судьбою распахнутый вечер,
И птицы восторженный крик.

Летний лес

Я обнял высокий бук
И назвал его «мой друг».
Лес вокруг меня прекрасен:
Здесь и граб, и дуб, и ясень,
Клен и груша, и осина.
А березка — всех красивей...
«Подскажите мне, дубы,
Где в лесу найти грибы?»
Кто-то крикнул:
«Осторожно!
Ими отравиться можно!»

Ветер непогоды...

Послушно гнутся тополя,
И град жестоко ранит
всходы,
Бушует ветер непогоды,
Водою залита земля.
А в доме душно и темно.
И, словно жалуясь: «Я вяну», —
Герань уставилась в окно
И тянет стебли к урагану.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Как там, у них?

Верну мужа в семью

Именно такую услугу предоставляет психолог из Китая Сяо Шэн.

Уже шесть лет разлучает мужчин с любовницами и возвращает их в семью к женам. Его команда состоит из специалиста, который изучает ситуацию, менеджера по работе с заказчиком, а также актеров и режиссеров. Они помогают разыгрывать разные сценарии. Нередко Сяо Шэн платит симпатичному актеру, который соблазняет любовницу, а потом отправляет сделанные тайно снимки с доказательствами измены женатому любовнику. Также Сяо Шэн старается узнать секреты, компрометирующие любовницу. Стоят такие услуги 23 тысячи долларов (почти 2 млн рублей). Чаще всего их заказывают пытающиеся вернуть мужа жены или родственники.

Для вас, мусью

С женой скучно, и это бесит...

Страсть, любовь, общие интересы... Примерно так мы представляем идеальные отношения. Но в реальности постепенно это ощущение полета теряется. Что делать? Для начала понять, что, если женщина дорога вам и вы не хотите ее потерять, придется поработать. Если такого ощущения нет — значит, пора заканчивать отношения.

ОЖИВИТЕ СВОИ ЧУВСТВА

Может, вы просто увязли в будничных делах и не даете себе наслаждаться романтикой? Рутина порождает однообразие. Организуйте день-свидание, а не ужин-свидание. Возьмите отгул на работе или отправьтесь в один из выходных туда, где можно делать то, что хочется. Не обязательно куда-то ехать. Займитесь дома вместе чем-то веселым и интересным для обоих или запланируйте мини-отпуск. Даже обсуждение таких планов оживит вас. Чем больше действий предпримете, тем быстрее вернетесь на верную дорожку. Замечено, что от таких изменений в поднадоевшей рутине и секс становится лучше.

Все женщины ждут от мужчин поступков, и лишь единицы замечают и ценят приятные мелочи. Именно эти женщины — самые счастливые.

ВАМ ВСЕ ЕЩЕ СКУЧНО?

Иногда за скукой прячутся более глубокие и серьезные поводы для беспокойства. Если уже попробовали совместные приключения, невероятные свидания, но ничего не изменилось, разберитесь, любите ли вы вообще свою спутницу? Хотите работать над отношениями?

Готовы к бою? Начните с себя. Подумайте, почему вам скучно с ней? Что изменилось с начала вашего романа? Может, вы сами или ваше отношение? Часто мы занимаемся саморазрушением или ищем вину другого, в то время как стоит сконцентрироваться на себе. Продолжать отношения стоит тогда, когда четко понимаешь, в каких областях можешь стать лучше и сохранить романтическую связь.

ПРОБЛЕМЫ БЫВАЮТ У ВСЕХ...

Что бы там женщины ни читали в книгах и ни смотрели в фильмах, как бы ни пытались рассказывать им подруги о замечательных мужчинах, идеальных отношений не существует. Проблемы бывают у всех супругов. Возникает напряжение, бывают черные полосы и белые. Если стало скучно — пусть даже это бесит, — напомните себе, что это совершенно нормальное чувство.

Нельзя быть человеком, который может удовлетворить все до единой нужды близкого. Ну а давление друг на друга неизбежно порождает раздражение и скуку. Если стало как-то не по себе, поговорите об этом со своей спутницей, обсудите все волнующие вопросы. Попробуйте понять для себя свои планы на будущее, как в них вписывается она и почему эти отношения важны.

КОГДА ПОРА СТАВИТЬ ТОЧКУ В ОТНОШЕНИЯХ

Когда чувствуете, что сделали все, зависящее от вас, для улучшения отношений, но по-прежнему несчастливы, пора заканчивать. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на то, что не приносит удовлетворения. Доверьтесь себе: если внутренний голос говорит, что все не так, прислушайтесь к нему. Когда сделали все возможное со своей стороны, но ничего не изменилось, пора позаботиться о себе, порвав с когда-то близким человеком.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

■ ЛЕТОМ ВСЕ ЛЮДИ ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ — ТЕ, КТО ЛЮБИТ МОРЕ, И ТЕ, КТО НЕНАВИДИТ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ МОРЕ.

■ ГОТОВИТЬ — ЭТО ПРОСТО. ИДЕТ ПАР — ГОТОВИТСЯ, ПОШЕЛ ДЫМ — ГОТОВО.

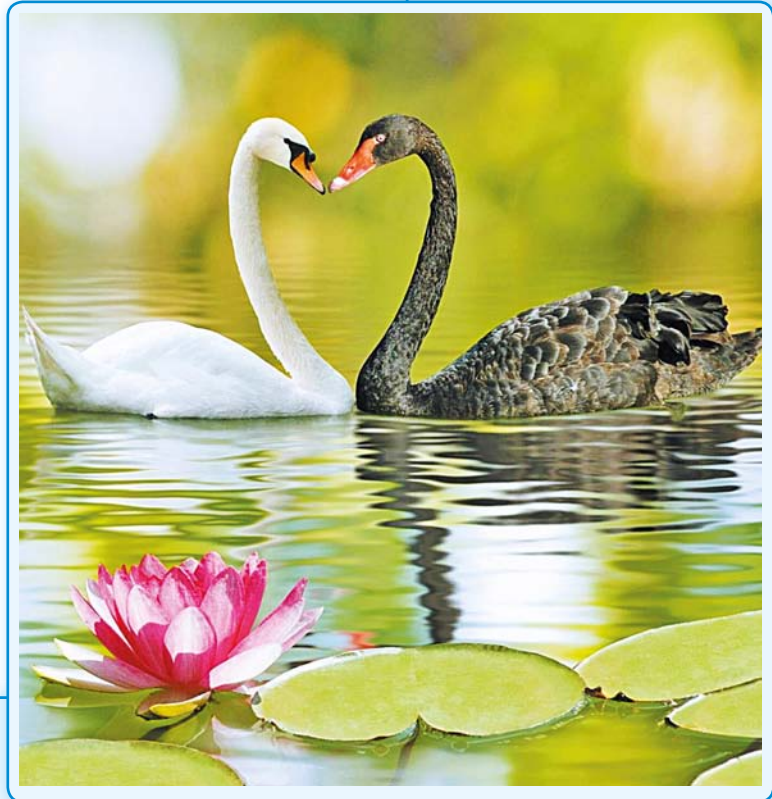
А тот, который никогда не станет моим, женат...

Любовь — она разная. Моя — к человеку, который никогда не будет моим, — из серии «я к нему поднимусь в небо, я за ним упаду в пропасть». Но вот ему этого никогда не потребуется, и слава богу! Хватит мне страстей и безумств. Мы с Ваней уже давно друзья, и, думаю, надолго. Безмерно рада, что он есть в моей жизни. Мой муж Лешка дал мне простое женское счастье. Сначала всего лишь помог выбраться из того невыносимого состояния, в котором я пребывала полгода. Катал по ночному городу, решал мои проблемы, часами говорил по телефону. Я в первый раз в жизни попробовала «клин клином». А потом оказалось, что мне необыкновенно хорошо с ним. Он замечательный. Единственное, что меня смущает, — большая разница в возрасте, но пока решила об этом не думать.

А тот, который никогда не станет моим, женат. Я уже была готова провалиться в эту яму отношений с несвободным мужчиной, очень благодарна Ване за то, что он этого не допустил, хотя тоже был готов.

Вообще это уникальный случай. После неслучившегося романа смогли остаться близкими. Даже не знаю, как объяснить. Есть простые радости, которые получаю от другого мужчины, а Ваня дает мне нечто иное, не лучше и не хуже, просто другое. И пусть оно будет.

Ирина, Самарская обл.



Ночью Петя меня похищает и тащит в свою «страшную» берлогу

Мой Петя — дракон! Испепелит любого взглядом и словом, кто только попытается обидеть, обмануть, предать наше крошечное государство из двух человек и его ближнего круга. Ну а ночью Петя меня похищает, тащит в свою «страшную» берлогу, где любит по-драконьи. Как это происходит, вам уж не скажу, но по утрам я хожу такая счастливая! А в выходные мой дракоша отправляется на охоту. С рынка приносит мне самый хороший кусок мяса, овощи с грядки, фрукты. Между прочим, торгуется он у меня так, что другие бы поучились. Настоящий мужик! Он больше похож на своих дальних предков, чем на рафинированных современных слабаков. Я всегда чувствую его крепкое плечо и уверена: мой дракон спасет меня при любом раскладе, вытащит из любой беды — и еще умеет любить, как ласковый и нежный зверь из сказки.

Наталья, Орловская обл.

Еле ноги унесла от ухажёра...

От его широких жестов голова у меня кружилась. Он не мелочился, расписывая мелом асфальт у моего подъезда. А то розами устелет подъезд с первого этажа по пятый, на котором я жила. Еще бы чуть-чуть и влюбил меня в себя, но не вышло. В кафе он сидел грустный-грустный. Весь вечер читал стихи и обращался ко мне исключительно «Звезда моя!». А выпил — и крышу у него сорвало. Кончилось тем, что купил пять бутылок шампанского. Угостить меня и не думал — вылил игристый напиток в грязное ведро и попросил уборщицу вымыть им полы. Видно, хотел поразить меня в самое сердце. Я не оценила этот поступок совсем. Прилипая босоножками к сладкому полу, еле ноги унесла от странного ухажера.

Арина, Москва

О женщинах

■ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ ЖЕНЩИНЫ СТАНОВЯТСЯ НЕВЫНОСИМЫМИ... И ДЛИТСЯ ЭТО ПРИМЕРНО 30 ДНЕЙ.

■ НЕЛЬЗЯ ОДНОВРЕМЕННО БЫТЬ И СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, И ЖЕНЩИНОЙ.

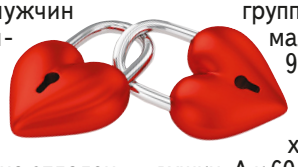
■ У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ ЕСТЬ ИСТОРИЯ О БОГАТОМ УХАЖЕРЕ, КОТОРЫЙ ОБЕЩАЛ ДАТЬ ВСЕ, НО ОНА НЕ СОГЛАСИЛАСЬ.

За женихами — на Чукотку

Называем адрес

Росстат назвал регионы России, в которых женщинам не придется страдать из-за дефицита мужчин.

По прогнозу перевес количества российских женщин сохранится на долгие годы, как минимум, до 2036 года. Сегодня единственный регион, в котором мужчин больше, чем женщин, — Чукотка. Там на тысячу мужчин приходится 956 женщин. В 2031 году к нему присоединится еще одна отдаленная область — Камчатский край. В остальных регионах ситуация останется примерно такой же, как и сейчас. В России на тысячу мужчин приходится 1154 женщины. К 2036 году на тысячу мужчин будет 1128 женщин.



Интересно, что в возрастной группе 0-4 года на тысячу мальчиков приходится 947 девочек. К 20-25 годам на тысячу молодых мужчин приходится уже 1023 девушки. А к 60 годам на одного мужчину приходится уже две женщины. Такой перекос связан с более высокими рисками смертности среди трудоспособных мужчин.

Николай Николаевич МИКЛУХО-МАКЛАЙ (1846-1888)

Папуасы считали его своим предком

Его часто называют путешественником, но это не совсем так. Путешествуют ради удовольствия, а Миклухо-Маклай отправлялся в опасные экспедиции только ради науки. Это был каторжный труд, на который ученый обрекал себя добровольно, осознавая смертельную опасность.

Потомок шотландца?

Вопреки распространенному заблуждению, Николай Миклухо-Маклай не имел иностранных корней. Легенда о шотландском наемнике Микаэле Макалае, прижившемся в России и ставшем основателем рода, являлась семейным преданием.

На самом деле путешественник происходил из незнатного казачьего рода Миклух. Что касается второй части фамилии, то достоверно установить причину ее появления так и не смогли. Известно лишь, что в 1868 году ученый так подписал свою первую научную публикацию на немецком языке.

Второгодник и смутьян

В школе будущий путешественник учился плохо. Отчасти из-за слабого здоровья, отчасти просто из-за нежелания учиться. Дважды оставался на второй год и еще гимназистом оказался заключен в Петропавловскую крепость за участие в студенческой манифестации.

В советское время биографы писали, что и из гимназии, и из университета Миклухо-Маклай был отчислен за участие в политической деятельности. На самом деле это не так — гимназию он покинул по собственному желанию, а из университета не мог быть отчислен, поскольку находился на правах вольнослушателя.

Первая экспедиция

Миклухо-Маклай начинал как медик. Об этом недолгом времени учебы в Германии у него на всю жизнь осталось печальное воспоминание. Николай лечил девушку, она в него влюбилась и вскоре умерла, но перед смертью завещала сохранить свой череп. Николай сделал из черепа настольную лампу и не расставался с ней даже во время путешествий. Лампа стояла у его постели и тогда, когда он умирал.

Именно во время обучения Николай Миклухо-Маклай отправился в свою первую научную экспедицию. Произошло это в 1866 году. Немецкий естествоиспытатель Эрнст Геккель пригласил русского студента на Канарские острова для изучения местной фауны. Миклухо-Маклай изучал морские губки и в результате обнаружил новый вид известковой губки. Интересно, что местные жители, приняв ученых за колдунов, обращались к ним с просьбами об исцелении и предсказании будущего.

Этнографические экспедиции стали главным делом Миклухо-Маклая. Он называл их «экспедициями за человеком». Его притягивала самая малоизученная тогда часть планеты — Австралия, Океания и Новая Гвинея. Путешественник сделал ряд географических открытий: нанес на карту новый пролив и целый архипелаг. Теперь его именем называются северо-восточная часть Новой Гвинеи — Берег Маклая, река в заливе Астролябия и целый залив Южного океана на долготе Западной Австралии. В самой же Австралии Миклухо-Маклай основал первую в Южном полушарии морскую биологическую станцию.

> МНОГИЕ УЧЕНЫЕ В ТЕ ВРЕМЕНА СЧИТАЛИ ПАПУАСОВ НИЗШЕЙ РАСОЙ, ДУМАЛИ, ЧТО У НИХ ВОЛОСЫ РАСТУТ ПУЧКАМИ, А КОЖА ЧЕРЕСЧУР ГРУБА. МИКЛУХО-МАКЛАЙ ДОКАЗАЛ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК.

И все же в историю науки Миклухо-Маклай вошел, казалось бы, простым человеческим поступком. Он приехал изучать неизвестный ему народ и стал частью этого народа. Этнограф и путешественник Константин Куксин говорит об этом так: «Именно Миклухо-Маклай предложил метод, по которому мы работаем сейчас. Это метод включенного наблюдения. Он просто стал жить с народом так, как живет этот народ. Не со стороны изучал, как было до него: «Ах, какие любопытные папуасы!», а жил вместе, не делая границ между собой, белым человеком, и папуасами. Они были друзья, поэтому его и не съели, как некоторых его предшественников».

Берег Маклая

В 1869 году Николай Миклухо-Маклай представил в Русское географическое общество план экспедиции на острова Тихого океана, рассчитанной на несколько лет. 20 сентября 1871 года русский корабль «Витязь» высадил путешественника на северо-восточном побережье Новой Гвинеи. Впоследствии этот район получил название Берег Маклая.

Вопреки ошибочному представлению, высадку Миклухо-Маклай осуществлял не в одиночку, а в сопровождении двух слуг — шведского матроса Ольсена и юноши с острова Ниуэ по кличке Бой. При помощи моряков с «Витязя» была построена хижина, ставшая и жильем, и научной лабораторией Миклухо-Маклая.

Папуасы приняли его за злого духа

Николай Миклухо-Маклай сначала воспринимался папуасами не богом, как принято считать, а наоборот, злым духом. Причиной этого стал инцидент в первый день знакомства. Островитяне, увидев белых людей, посчитали, что вернулся Ротей — их великий предок. Многие мужчины направились в лодках к кораблю, чтобы поднести ему подарки.Там их хорошо приняли и тоже одарили. Но на обратном пути к берегу вдруг раздался пушечный выстрел — команда корабля отсалютовала в честь своего прибытия. Со страха люди выпрыгнули из лодок, бросили свои подарки и вплавь пустились к берегу. Поджидавшим их возвращения они заявили, что прибыл не Ротей, а злой дух Бука.

Изменить ситуацию помог папуас по имени Туй, который оказался смелее остальных и подружился с исследователем. Когда Миклухо-Маклаю удалось вылечить Туя от тяжелого ранения, папуасы приняли его как равного. Туй же оставался посредником и переводчиком в общении путешественника с другими папуасами. Вскоре Миклухо-Маклай стал для них другом. Его любовно называли белым папуасом и лунным человеком — за бледность кожи. Потом выучили название страны, из которой он приехал, и звали Маклая тамо русс — «русский человек». Он же в своих дневниках называл их так — «мои соседи».

Хижина Миклухо-Маклая в Новой Гвинее

За первые 15 месяцев жизни с папуасами Миклухо-Маклай сделался для них и вождем, который мог уладить военные конфликты между племенами, и доктором, у которого есть «магические» средства от болезней, и учителем по земледелию, потому что привез семена и научил выращивать неизвестные растения. Русские слова «кукуруза» и «арбуз» до сих пор сохранились в папуасских языках. Так же как «топор» и «нож», которые папуасы впервые увидели в руках Маклая и с удовольствием заменили на них свои каменные орудия труда и охоты.

Миклухо-Маклай набил себе татуировку на плече — как у местных, мазал черной краской лоб в знак общего траура, когда кто-то умирал. Если его предупреждали не ходить в какую-то деревню, потому что там живут людоеды, он, напротив, шел, не взяв револьвера, и под пущенными в него стрелами ложился на землю «спать» — демонстрировал миролюбие.

Такие же люди, как все

Путешественник описывал внешность папуасов в пику тем ученым, которые считали их представителями «низшей расы»: будто бы у папуасов и волосы растут пучками, и кожа чересчур груба. «Волосы растут совершенно так, как у европейцев, кожа гладкая и ничем не отличается от кожи европейцев», — писал Миклухо-Маклай. Он фиксировал ритуалы и ежедневные занятия папуасов, то, как они делают пироги или материю из коры, обучают детей и воинов, и доказывал: «Это такие же люди, как везде».

Со временем открытия Миклухо-Маклая нисколько не устарели, как не устаревают открытия в области точных наук, считает Константин Куксин: «Миклухо-Маклай совершил колоссальный прорыв в этнологии и этнографии. По степени важности это можно сравнить с прорывами Ньютона, Дарвина или Менделеева. Он был неповторим в своем отношении к людям, которые представляли для него интерес. Может быть, среди его современников таким был только Дэвид Ливингстон, выступивший в защиту прав чернокожих. Впрочем, и другие путешественники защищали те народы, которые изучали. Но Миклухо-Маклай подвел под эту защиту научную базу».

Николай Миклухо-Маклай не был идеалистом. Когда корвет «Витязь» отходил от Новой Гвинеи, ученый на всякий случай предварительно показал матросам большое дерево, под которым зароет все свои научные записи,

Прапраправнук Миклухо-Маклая, который является полным тезкой своего знаменитого предка, в 2017 году побывал в гостях у того же племени папуасов.

если поймет, что ему не уцелеть. Но он уцелел.

Мечты о русском протекторате

Николай Миклухо-Маклай трижды отправлялся в экспедиции в Новую Гвинею. И даже выдвинул проект развития Берега Маклая. Он предусматривал сохранение уклада жизни папуасов с достижением более высокой ступени самоуправления на основе уже существующих местных обычаев. При этом Берег Маклая должен был оказаться под российским протекторатом и стать одним из пунктов базирования военно-морского флота Российской империи.

Туй. Рисунок Миклухо-Маклая

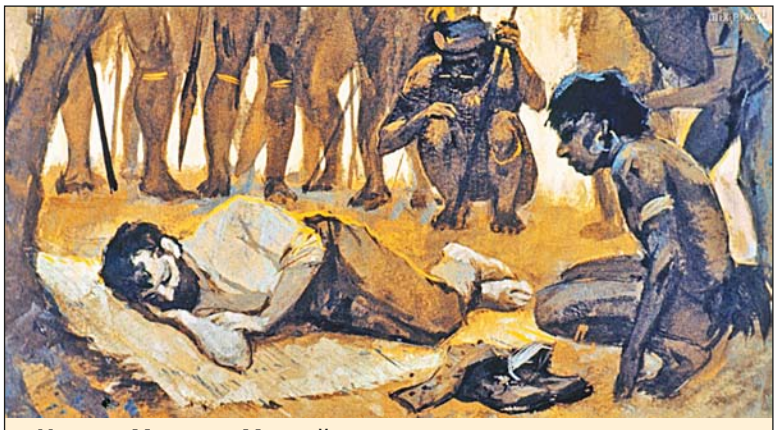
Но проект оказался неосуществимым. Ко времени третьего путешествия Миклухо-Маклая большинство его друзей среди папуасов, включая Туя, уже умерли, а жители деревень погрязли в междоусобных конфликтах. Офицеры русского флота, изучив местные условия, пришли к выводу, что они не подходят для российских военных кораблей.

В 1885 году Новая Гвинея была разделена между Германией и Великобританией, что окончательно закрыло вопрос о возможности реализации проектов русского путешественника.

Женился на дочери премьер-министра

В 1884 году Николай Миклухо-Маклай женился на дочери премьер-министра британской колонии Новый Южный Уэльс Джона Робертсона — Маргарет. Разрешение на брак путешественник получал у российских властей, поскольку невеста была протестанткой. Миклухо-Маклай получил разрешение на женитьбу и на то, что его дочери смогут сохранить вероисповедание матери. Однако у пары родились двое сыновей — Александр и Владимир, которых родственники жены звали Нильсом и Алленом. После завершения экспедиций в Новой Гвинее жена с детьми вместе с путешественником отправились в Россию.

После смерти Николая Миклухо-Маклая в 1888 году его супруга передала Русскому географическому обществу архивы мужа и вместе с детьми уехала в Австралию. Вплоть до 1917 года русское правительство выплачивало Маргарет Миклухо-Маклай пенсию в 5000 рублей в год. Супруга путешественника пережила его почти на полвека — она умерла в январе 1936 года.



...И вдруг Миклухо-Маклай расстелил циновку под деревом, расшнуровал ботинки, лег и закрыл глаза. Всем своим видом он как бы говорил: «Смотрите, я безоружен, и я вам доверяю».

«Далекий предок» папуасов

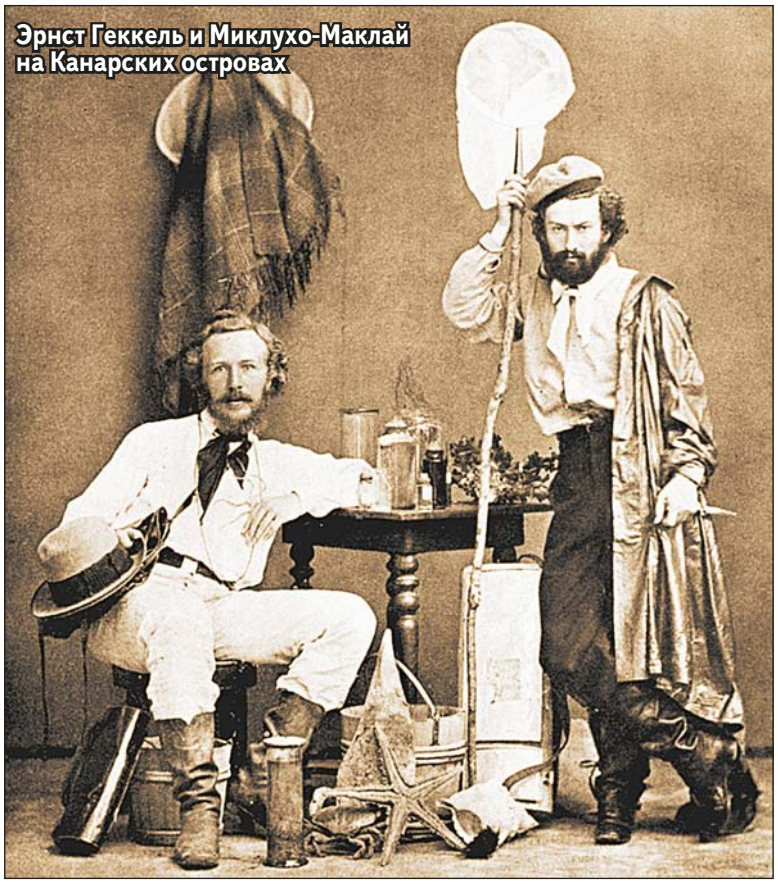
В мифологии папуасов Берега Маклая образ путешественника сохранялся на протяжении всего XX века. При этом его воспринимали как «далекого предка», который появился среди них, а затем ушел, чтобы вновь вернуться. Советская этнографическая экспедиция 1971 года не смогла провести памятную церемонию у мемориальной плиты, установленной в честь Миклухо-Маклая. Местные власти пояснили — папуасы могут истолковать это как обряд дарения и начнут раскопки рядом с памятным знаком в поисках подарков, «присланных предком».

Папуасов лечил, а себя не уберег

Медик по образованию, Миклухо-Маклай никогда не отказывался полечить аборигенов. Но себя путешественник не смог уберечь от болезни, хотя старался. Пил только кипяченую воду, был очень чистоплотен, не ел необработанных продуктов. И все-таки в октябре 1871 года заболел неизвестным тогда видом малярии — инфекцией, которая передается от человека к человеку определенным видом комаров. Ученый сам себе поставил диагноз и записывал в дневник пережитые ощущения и примененные способы лечения. Приступы поначалу были редкими, но на следующий год лихорадка трепала Миклухо-Маклая уже до 10-11 раз в месяц. Хинин не помогал, хотя, возможно, дело было в неправильно подобранной дозе.

Вообще ученый сильно подорвал здоровье в Новой Гвинее. Он писал об истощении сил, раздражительности, о том, что малейшее нарушение диеты отдается болями в желудке.

После окончания исследовательских работ в Новой Гвинее тяжелобольной ученый был не в силах доехать до России, поэтому вначале он остановился в Сингапуре, а потом, оправившись от лихорадки, долго жил в Австралии. Все это время он лечил себя сам. Путешественника беспокоила неизвестная болезнь, которую он сам называл невралгией, но, скорее всего, это состояние было следствием малярийных приступов. Он разработал комплекс лечения, куда входили обкладывание всего тела бутылками с горячей водой и прием опиума.



Эрнст Геккель и Миклухо-Маклай на Канарских островах

По возвращении в Петербург в 1886 году Николай Николаевич проконсультировался у известных русских докторов, в частности у знаменитого Боткина. К прежним болезням добавились боли в нижней челюсти. Поначалу врачи решили, что это чисто стоматологические проблемы, и удалили Миклухо-Маклаю несколько зубов. Облегчения это не принесло, и больной принял решение полоскать рот водой с добавлением настойки опиума.

> КАК И РАНЬШЕ, В НАШЕ ВРЕМЯ МАЛЯРИЮ ЛЕЧАТ ХИНИНОМ. ТОЛЬКО СЕЙЧАС ЭТОТ ПРЕПАРАТ ХОРОШО ОЧИЩЕН, А ДОЗИРОВКИ ТЩАТЕЛЬНО ПОДБИРАЮТСЯ.

Русские доктора назначили антипирин — самое сильное обезболивающее, известное в то время, хинин, йодистый калий, который тогда применяли в качестве противовоспалительного средства. Ничего не помогало. Ученый сильно похудел, его роскошная шевелюра поредела, он выглядел изможденным и гораздо старше своих сорока лет. В конце концов Боткин настоял, чтобы больного поместили в известную частную клинику, где он вскоре умер.

По завещанию антрополога, его череп оставили в клинике для изучения. Современные медики подвергли его рентгенологическому исследованию и выяснили, что Миклухо-Маклай был болен раком нижней челюсти.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26
kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Доктор для «Москвичей»
На ногах у эскимоса
Священный камень ацтеков
Прозрачная ткань блузки
Лицо дома
Родной город Врубеля
Счетчик ошибок вратаря
Драпри
Обезьянка при девочке Вере
Крестьянин в Древней Руси
Колеса, легкие на подъем
Территория для ссылок
Виртуоз кривды
В юбочке из плюша (песен.)
Имя отца Жириновского
Ну и запах!
Солдат
Студень для укладки волос
Лысая веточка
Портянки к лаптям
Индийский...
Хилый парнишка
Тунеядец на женской шее
Белое вино
Снится голодной курице
Новогодний дождик
Маска для овчарки
Лес лапчатый
Интервал в семь ступеней
Титулованный Горох
По ней «ходить я не желаю» (песен.)
Зверь, знакомый художнику
Трава, которая может порезать
Ложе любви в поле
Минерал для присыпок
Национальный цветок Китая
Все сайты в домене .ru
Роковая масть
Трещина в скале
Переходное время года
Форс, важность
Источник заначки
Музыкальный, сердечный
Бисмарк по имени
«Родитель» истины
Знаменитый бабник
«Блестящее будущее» головы
Контролер
Скоростная дорога
Урожайность сена
Боковина насыпи
Индивидуум
Ямщицкий пояс
«Веселые картинки» из США
Денежная единица Кувейта
Укрытие пехотинца
Место для отбросов
Запасы, склад чего-нибудь
Друг олененка Бэмби
Экономический крах
«Сжиженный» шоколад
Сильное потрясение
Группа Валерия Сюткина
Металл высшей пробы
Разевает крокодил
Капелька из мультфильма

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Уголок. 5.Выхлоп. 9.Тромб. 10.Ухват. 11.Игра. 12.Норд. 14.СССР. 15.Спрей. 17.Псарь. 18.Вымогатель. 20.Басмач. 23.Прачка. 25.Сеньор. 26.Бланк. 27.Акула. 30.Припас. 31.Калмыкия. 34.Наитие. 35.Гуманоид. 38.Поясница. 41.Изобара. 42.Каморка. 43.Крик. 45.Натр. 50.Рабат. 51.Гепард. 54.Помочи. 55.Ищейка. 56.Флорин. 58.Аргон. 60.Бобр. 61.Буча. 62.Елей. 63.Коготь. 64.Чили. 65.Шпак. 67.Цена. 69.Глава. 70.Апломб. 72.«Аврора». 73.Охапка. 74.Массив. 76.Ларга. 78.Арес. 80.«Рено». 82.Ежевика. 84.Крамола. 85.Отчаяние. 87.Полиглот. 90.Массаж. 91.Опасение. 95.Ледник. 96.Ордер. 97.Рента. 98.Удочка. 99.«Сильва». 102.Кавказ. 105.Метеоролог. 107.Кумир. 108.Авель. 109.Тюря. 110.Панк. 112.Клир. 113.Антре. 114.Агата. 115.Прогул. 116.Боксит.

По вертикали: 1.Группа. 2.Убийца. 3.Обрыв. 4.Кен. 5.Вид. 6.Лесть. 7.Пурпур. 8.Батрак. 13.Организм. 16.«Феррари». 19.Москва. 21.Смокинг. 22.Челеста. 23.Полунин. 24.Чукотка. 28.Оптовик. 29.Декодер. 32.Лодка. 33.Капок. 36.Усик. 37.Небеса. 39.Сговор. 40.Циан. 44.Рококо. 46.Трюкач. 47.Утрирование. 48.Севастополь. 49.Корректор. 50.Риф. 52.Дин. 53.Вербицкая. 57.Лейбл. 59.Отчим. 66.Повтор. 68.Наклон. 69.Гам. 71.Боа. 75.Аравия. 77.«Грэмми». 78.Анафема. 79.«Сеат». 80.Рало. 81.Обтяжка. 83.Акела. 84.Купон. 85.Отстрел. 86.Алжирка. 88.Галстук. 89.Теневик. 92.Пируэт. 93.Сутолока. 94.Израиль. 100.Игуана. 101.Вертеп. 103.Арарат. 104.Аэлита. 105.Марго. 106.Голос. 110.Пал. 111.Кеб.

Ответы на сканворд со стр. 20

		С	Н	Е	Г	О	С	Т	У	П	Ы		О		Г		Ф			
А					М		А		О		А	Н	Ф	И	С	А				
В					С	И	Б	И	Р	Ь		И		П		С				
Т					К		Л		Т			К	С	Ю	Ш	А				
О							В	О	Л	Ь	Ф		С	М	Р	А	Д			
С	Л	А	Б	А	К		О		Г	Е	Л	Ь		Е		С				
Л		Л		Л		М	И	Ш	У	Р	А		П	Р	О	С	О			
Е	Л	Ь	Н	И	К		Н		Н	А	М	О	Р	Д	Н	И	К			
С		Ф		Г		Ц				Е		У		У		Е				
А		О	С	О	К	А				Н	И	Т	О	Ч	К	А				
Р	У	Н	Е	Т		Р				К			П	И	О	Н				
Ь		С	П	Е	С	Ь				О	Т	Т	О		Л					
	Д		Т		Т						А		С	П	О	Р				
Р	Е	В	И	З	О	Р		С		К		Л	Ы	С	И	Н	А			
	М		М	А	Г	И	С	Т	Р	А	Л	Ь		У	К	О	С			
Д	И	Н	А	Р		Т		Е		З		К	О	М	И	К	С			
	С			П	О	М	О	Й	К	А							Е			
Д	Е	Ф	О	Л	Т		С	К	У	Н	С						Л			
	З		К	А	К	А	О		Ш	О	К						И			
З	О	Л	О	Т	О		Б	Р	А	В	О						Н			
	Н		П	А	С	Т	Ь		К	А	П	И	Т	О	Ш	К	А			

Особая карма

Прикинь на себя

Астрологи утверждают, что люди, рожденные 13, 14, 16 и 19-го числа, обладают большой силой и влиянием и выполняют особую миссию в нашем мире.

■ Люди, рожденные 13-го числа. Считается, что у этих людей исполняется любая мечта, они достигают любой цели. Правда, должны научиться справляться с препятствиями. Они добьются любой цели, но только если препятствия будут не пугать их, а наоборот, мотивировать!

■ Люди, рожденные 14-го числа. Склонны к легкомысленному поведению и обману, не уважают других, делают то, что хотят. Их карма — меньше поддаваться искушениям, поставить перед собой цель и следовать ей. Считается, что рожденные 14-го способны изменить мир!

■ Люди, рожденные 16-го числа. Такие люди должны действовать креативно. У них такая карма — быть инициаторами и направлять других за собой. Это требует большого мужества и сильной интуиции, но у рожденных 16-го числа всего этого в избытке. Им нужно просто больше верить в себя, не быть ироничными и циничными.

■ Люди, рожденные 19-го числа. Им нужно каждый день общаться с известным и неизвестным. Давать советы, слушать, помогать, мотивировать. Благодаря этому многие люди обретут счастье и любовь, а некоторым даже удастся сохранить свою жизнь.

Люди и звери

Как будто Буян знал, что случится

Много лет назад, когда я еще жил с родителями, у нас был кот Буян, типичный уличный бандит с порванным ухом.

Буян круглый год не вылезал из драк. С утра кот пропадал на улице и являлся домой лишь к обеду. Подлетал к миске, быстро, как спецназовец на марше, сметал корм и снова убегал. Но однажды Буян на улицу не вышел.

Отец тогда чинил телевизор и изредка выходил на улицу покачать антенну и посмотреть, что будет с сигналом. Вдруг Буян улегся прямо у папы на руках и уставился на него желтыми глазищами. Такого сроду не было, чтобы Буян шел к кому-нибудь на руки. Этот кот был из тех, о ком говорят: не цапнул за руку, уже слава богу...

Но нежности нежностями, а отец все-таки чинил телевизор и долго пребывать в нирване с котом не мог. Посидел минуту-другую, стряхнул его на пол и снова полез разбираться с настройкой. Потом хотел выйти на улицу, но Буян внезапно вцепился когтями в его штанину, пригвоздил к полу, словно мышь, и улегся на ногу. Папа хотел осторожно взять кота за шкирку, но в этот момент на улице послышался сильный хлопок. Буян мгновенно прыгнул прочь, освободив ногу.

Оказалось, у соседа напротив во дворе взорвался баллон с пропаном. По какой причине произошел взрыв, неизвестно. Отец говорит, что у него по спине пробежала струйка холодного пота, когда он увидел, что один из осколков баллона торчит в двери — там, откуда он должен был выйти, когда взорвался газ. Буян как будто знал, что случится, и всеми силами пытался задержать хозяина. Самое интересное, что поведение Буяна после спасения хозяина нисколько не изменилось. На руки он так и не шел и вообще вел себя так, словно ничего не случилось.

Михаил, Нижегородская обл.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Квартира с изюминкой

ЗАНЕСЛО МЕНЯ КАК-ТО ПО РАБОТЕ В ДРУГОЙ ГОРОД. СНЯЛ ОДНУШКУ В ХРУЩЕВКЕ...

С месяц все было спокойно, а потом началось... Ночью лежу, слышу — в коридоре пол поскрипывает, как будто кто-то осторожно шагает. Встал, вышел, посмотрел — никого. Опять лег спать. Через какое-то время снова услышал скрип, как будто кто-то осторожно подходит все ближе, а потом уходит. Через какое-то время звуки исчезли, и я уснул. Утром все случившееся казалось таким нелепым. А следующей ночью снова: скрип-скрип, скрип-скрип... И вода в ванной из крана потекла. Пошел проверить — ничего не течет. Лег — опять течет, встаю — не течет. Накрылся подушкой и уснул.

Такая канитель случалась не каждую ночь, но с завидным постоянством. Появилось и кое-что новенькое: над ухом стали выкрикивать имя. Только начну забываться и засыпать — кто-то как рявкнет: «Саша!» Вскочу, в ушах звенит, какой-то холод — и тишина... Или отвернусь к стене, вроде дремлю, но чувствую, что за спиной кто-то на диван садится и в бок тычет... Страшно как-то стало в такой квартире жить...

Один коллега проникся моими проблемами и привел какую-то женщину-экстрасенса. Та обдымила все углы и объявила, что у меня обитает маленькая бабка — вот она и шалит. Мол, это дух умершего человека затерялся и остался в нашем мире, а здесь приют нашел, так как квартира долго пустовала. И что выгнать его можно, но за отдельную плату. Начал я размышлять: ну что теперь, съезжать, что ли? Это моя квартира, и я здесь хозяин, а не какая-то бабка. С другой стороны, квартира всегда под присмотром. Чучундра эта, так сказать, — изюминка жилья. Думаю, пусть живет, если мешать не будет. Если услышу, что в коридоре опять что-то шевелится или скрипит, выругаюсь от души матом — и дальше буду спать. Так сказать, поменяюсь с бабкой местами, пусть она теперь боится, а я буду жить в свое удовольствие. С тех пор как-то все стихло, или я перестал обращать внимание. Но вроде как бегать, подкрадываться и воду лить перестали...

Юрий, Костромская обл.

Знаете ли вы, что...

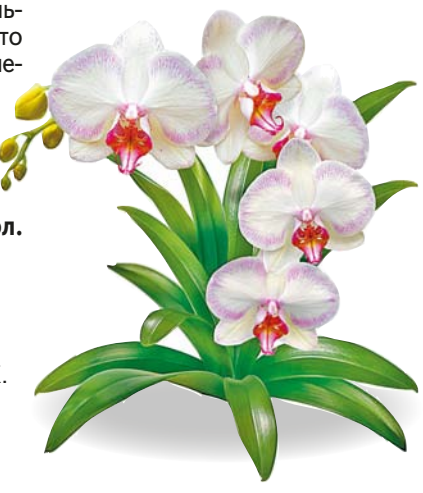
■ У ЛЮДЕЙ, РОЖДЕННЫХ ВЕСНОЙ, РИСК СТАТЬ ШИЗОФРЕНИКАМИ ВЫШЕ НА 11%, ЧЕМ У ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

■ САМЫЕ ВЫСОКИЕ ЛЮДИ РОЖДАЮТСЯ В АПРЕЛЕ, А САМЫЕ МАЛОРОСЛЫЕ — В ОКТЯБРЕ.

Цифры и факты

■ РАСТЕНИЕ ЦЕРАТОНИЯ ВСЕГДА ДАЕТ СЕМЕНА, ПО ВЕСУ В ТОЧНОСТИ РАВНЫЕ 0,2 Г. РАНЬШЕ ЮВЕЛИРЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ИХ В КАЧЕСТВЕ МИНИАТЮРНЫХ ГИРЬ.

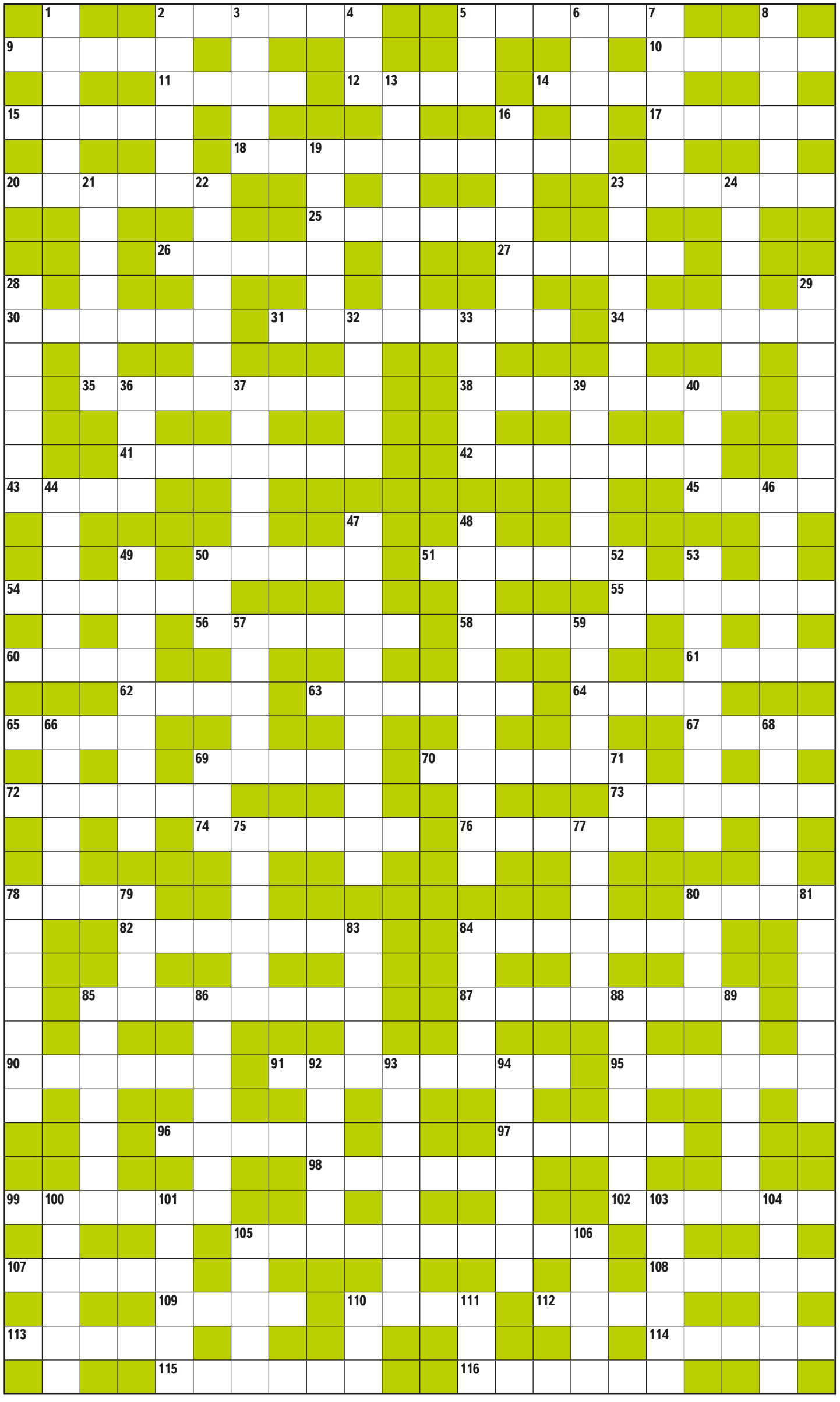
■ САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ В МИРЕ ОРХИДЕЯ ИМЕЕТ ЦВЕТКИ ВСЕГО 2 МИЛЛИМЕТРА В ДИАМЕТРЕ, САМАЯ БОЛЬШАЯ — ТИГРОВАЯ — ДО 3 МЕТРОВ.



КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Укромный или Богом забытый. **5.**«Чих» из глушителя. **9.**И сгусток, и смерч. **10.**Печной рогач. **11.**Лапта или пятнашки. **12.**Север по-флотски. **14.**Наша родина до 1991 года. **15.**Распылитель духов. **17.**Слуга, ухаживающий за собаками. **18.**Шантажист иначе. **20.**Среднеазиатская контра. **23.**Специалистка по стирке. **25.**Хозяин вассала. **26.**Листок для заполнения. **27.**Опасная для человека рыба. **30.**Резерв, заначка. **31.**Республика с Элистой. **34.**Внезапная догадка. **35.**Зеленый человечек в летающей тарелке. **38.**«Радикулитная» часть спины. **41.**Линия давления на карте. **42.**Жилище папы Карло. **43.**Громкий звук голоса. **45.**Вещество едкий... **50.**Стольный град Марокко. **51.**Сверхскоростная кошка. **54.**Устаревшие подтяжки. **55.**Собака с выдающимся нюхом. **56.**Золотая монета. **58.**Газ для сварочных работ. **60.**Грызун-строитель. **61.**Заваруха, скандал. **62.**Оливковое масло в церкви. **63.**Кошачья царапка. **64.**Жгучий перец. **65.**Дантист Антон Семенович. **67.**Предмет спора торговки и покупателя. **69.**Роль отца в семье. **70.**Излишняя самоуверенность. **72.**Крейсер, пальнувший в 1917 году. **73.**Количество дров в руках. **74.**Скопление гор. **76.**Нерпа в пестрой шубке. **78.**Бог войны в Элладе. **80.**Иномарка с ромбом на капоте. **82.**Черная лесная ягода. **84.**Призыв к бунту (устар.). **85.**Уныние от безнадежности. **87.**Знаток многих языков. **90.**Мануальная процедура. **91.**Тревожное предчувствие. **95.**Айсберг — его осколок. **96.**Документ в руках новосела. **97.**Деньги, капающие с капитала. **98.**Рыболовная снасть. **99.**Оперетта Кальмана. **102.**Место ссылки Прометея. **105.**Коллега синоптика. **107.**Неистово любимый певец. **108.**Младший сын Адама. **109.**Накрошенный в молоко хлеб. **110.**Неформал с волосами торчком. **112.**Священнослужители одного храма. **113.**Клоунский номер в цирке. **114.**Имя королевы детектива. **115.**Самовольный выходной. **116.**Алюминиевая руда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Учебный коллектив. **2.**Кто такой душегуб?. **3.**Крутой откос по берегу. **4.**Бойфренд куклы Барби. **5.**Панорамный обзор. **6.**Сладкие речи подхалима. **7.**Красновато-фиолетовый цвет царских одежд. **8.**Наемный сельскохозяйственный рабочий. **13.**Человек с точки зрения биолога. **16.**Фирма гоночных машин. **19.**Златоглавая столица. **21.**«Курительный» пиджак. **22.**Ударно-клавишный музыкальный инструмент. **23.**Вячеслав — клоун, Сергей — артист балета. **24.**Автономный округ в России. **28.**Закупает товары вагонами. **29.**Дешифратор сигнала в телевизоре. **32.**Транспорт для трех джентльменов и собаки. **33.**Дерево, дающее волокно. **36.**Орган осязания у таракана. **37.**Выси обетованные. **39.**Тайное соглашение. **40.**Бесцветный ядовитый газ. **44.**Архитектурный стиль XVIII века. **46.**Фокусник или каскадер. **47.**Гротескное искажение фактов. **48.**Город-герой на Черном море. **49.**Грамотей в редакции газеты. **50.**Скала, выступающая из моря. **52.**Певец... Рид. **53.**Лариса — телеведущая. **57.**Фирменный ярлык на джинсах. **59.**Новый папа для ребенка. **66.**Рефрен, рецидив. **68.**Признак Пизанской башни. **69.**Шум, гомон. **71.**Шарф из перьев. **75.**Саудовская... **77.**Музыкальный «Оскар». **78.**Отлучение от церкви. **79.**Испанский автомобиль. **80.**Примитивный плуг. **81.**Одевание дивана в кожу. **83.**Вожак, приютивший Маугли. **84.**Клочок, состригаемый с акции. **85.**Охота на лишних зверей. **86.**Коренная жительница Орана. **88.**Аксессуар к костюму. **89.**Бизнесмен-подпольщик. **92.**Виток балерины на носке. **93.**Движение в толпе. **94.**Страна, где говорят на иврите. **100.**Ящерица с гребнем на спине. **101.**Старинный кукольный театр. **103.**Святыня армян в Турции. **104.**Литературная марсианка. **105.**Королева у Александра Дюма. **106.**Главное богатство певца. **110.**Степной пожар. **111.**Такси для доктора Ватсона.



ПОЛУЧИТЕ ЛИ ВЫ МИЛЛИОНЫ в ближайший месяц, если разгадаете загадку «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»?

Реклама
0003803

Здесь вы узнаете, как это сделать – просто и БЕСПЛАТНО!

Глория убеждена: люди, способные разгадать загадку «Золотого Квадрата», в ближайшие несколько недель неожиданно обретут удачу. Но самое главное, они смогут выиграть миллионы в течение месяца.

БЕСПЛАТНОЕ предложение

Мое имя и лицо должны быть вам известны. Это вполне естественно. Много лет у вас была возможность читать обо мне в газетах и журналах, которые сообщали о моих удивительных способностях. Пару лет назад я решила ненадолго исчезнуть и отправилась на свежий воздух в горы, где приберегла свой «дар» для местных жителей. Сейчас я чувствую, что пришло время нарушить обет уединения. Я не могу просто находиться в бездействии, когда вижу так много проблем и так много несчастных людей. Слишком много людей, возможно так же как и вы, имеют проблемы, с которыми они хотят справиться. Многие люди обнаружили, что мои исследования – это первый шаг, который им был необходим для осуществления их самых заветных желаний. И многие из них продолжали обращаться ко мне на протяжении долгих лет.

П	Л	Н	Л	Г	Р	У	Б	Л	Ь
Е	О	С	О	Ю	Я	В	Ы	П	М
Д	Б	Б	Ч	Б	Б	З	Р	Р	И
Е	И	И	Е	А	Р	О	К	И	Л
Н	У	Г	Е	Д	С	Е	В	З	Л
Ь	Д	Р	Ч	Ю	И	Т	Л	Ь	И
Г	А	Ы	Д	Д	У	Т	Ь	Ы	О
И	Ч	Ц	Ш	Я	П	Й	Е	Е	Н
Ц	А	З	Ш	А	Н	С	Щ	Л	Р
Н	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Ц	Ь

1. **Деньги**
2. **Шанс**
3. **Удача**
4. **Победитель**
5. **Игры**
6. **Любовь**
7. **Приз**
8. **Лотерея**
9. **Миллион**
10. **Рубль**

Попробуйте найти каждое из этих слов по горизонтали, вертикали или диагонали в «Золотом Квадрате». Если вы успешно их все найдете, не теряйте времени, сразу же заполните купон. Удивительные сюрпризы ожидают вас.

П	Л	Н	Л	Г	Р	У	Б	Л	Ь
Е	О	С	О	Ю	Я	В	Ы	П	М
Д	Б	Б	Ч	Б	Б	З	Р	Р	И
Е	И	И	Е	А	Р	О	К	И	Л
Н	У	Г	Е	Д	С	Е	В	З	Л
Ь	Д	Р	Ч	Ю	И	Т	Л	Ь	И
Г	А	Ы	Д	Д	У	Т	Ь	Ы	О
И	Ч	Ц	Ш	Я	П	Й	Е	Е	Н
Ц	А	З	Ш	А	Н	С	Щ	Л	Р
Н	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Ц	Ь

Вот что вам нужно сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку

Найдите 10 «магических» слов, показанных справа, в «Золотом Квадрате». Слова могут располагаться по горизонтали, по диагонали или вертикали. Обозначьте каждое из слов ручкой, как это показано в примере.

Что нужно сделать после этого!

Если вам удалось найти все 10 магических слов, заполните прилагаемый Купон и отправьте как можно скорее (лучше прямо сегодня) по адресу, указанному в купоне. Когда Глория получит ваше решение, она свяжется с вами и скажет вам, что вы должны сделать, чтобы воспользоваться невероятной удачей, которая вас ожидает. В частности, Глория объяснит вам, что нужно сделать, чтобы воспользоваться шансом получить такую большую сумму.

Что вы знаете о нумерологии?

Нумерология – это наука о числах. Благодаря этой науке, многие верят, что ясновидение Глории может определить чье-то будущее. А также, что только по дате рождения можно узнать периоды удачи и высчитать самые счастливые числа для игр на удачу.

ВАШИ БЕСПЛАТНЫЕ ПОДАРКИ

(если вы отправите разгадку в течение 5 дней)

Знаменитый Талисман Глории + небольшие рекомендации на ближайшее будущее

Если вы ответите в течение 5 дней, вы получите с письмом подготовленные Глорией бесплатные рекомендации того, что ожидает вас в течение ближайших недель, вместе с её знаменитым Талисманом, важность которого будет объяснена в письме.

Я решил(а) загадку «Золотого Квадрата»

Проверьте мой ответ выше!

Я сейчас же отправлю этот купон по адресу:

111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.
Тел.: (495) 748-85-63.

Пожалуйста, ответьте на эти два вопроса:

1. Мое самое заветное желание (только одно желание):

.....

2. Что больше всего меня беспокоит в данный момент:

.....

Мои данные:

Ф.И.О. .....

.....

Индекс .....

Адрес .....

.....

.....

Дата рождения .....

Телефон .....

Я полностью осознаю, что после моей заявки Глория отправит мне специальное письмо, чтобы связаться со мной. Она покажет мне, что мне нужно сделать, чтобы изменить жизнь и предоставить себе шанс получить так много денег.

НИЧЕГО НЕ НАДО ПЛАТИТЬ.

Нет нужды говорить, что помощь, которую предлагает Глория, абсолютно бесплатная. Не отправляйте деньги, когда возвращаете купон.

☑ *Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.*

Дата: _____ *Подпись* _____

«Айболит» №17 18.08.2021

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

Жизнь будет богата на сюрпризы

ОВЕН Говорите всегда и за все спасибо! Создателю, Вселенной, жизни — чему считаете нужным. Только когда искренняя благодарность станет вашей постоянной спутницей, заметите, как изменилась жизнь. Не забывайте, принимая душ, представлять, как вода смывает неприятности и болезни. И, выпивая утром стакан воды, думайте о том, как обновляется каждая клеточка вашего организма.

ТЕЛЕЦ Вас ждут мгновения счастья! Главное — уверенность в своих силах. Ведь, как известно, смелость берет города. О здоровье: может напомнить о себе остеохондроз. Помогут компрессы из листьев хрена. На секунду поместите их в кипяток, выньте, подождите, пока немного остынут, и приложите к больному месту. Сверху обмотайте шарфом и оставьте компресс на всю ночь.

БЛИЗНЕЦЫ Старайтесь не пускать посторонних людей и любопытных родственников в жизнь своей семьи — так вы сохраните погоду в доме. Если вы гипертоник, каждое утро натощак съедайте 2 свежих помидора, разрезанных на дольки и посыпанных сахаром. Вам противопоказан сахар? Замените его медом.

РАК Жизнь богата на сюрпризы, и то, что вы ищете, может внезапно обнаружиться под самым носом. Просто посмотрите повнимательнее вокруг. Кстати, не упустите возможность почистить почки арбузами, особенно если есть мочекаменная болезнь. Для этого надо съедать 1,5-2 кг арбузной мякоти, по 300 г за один присест. Причем есть арбуз надо с черным хлебом, принимая теплую ванну. Достаточно семи процедур.

ЛЕВ Пусть весь мир подождет... Дела лучше отложить в долгий ящик — вам требуется передышка, чтобы набраться сил. И только потом приступайте к завоеванию очередной заоблачной вершины. А еще не забывайте о прохладных водных процедурах или воздушных ваннах. На пользу пойдет послеобеденный отдых. И тогда ваше сердце легко справится с любыми нагрузками.

Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, а на 90% — из того, как мы на это реагируем.

ДЕВА Говорят, что мечтать не вредно. Звезды советуют намечтать как можно больше позитивного. Но не замахивайтесь на глобальные перемены, лучше — по мелочам. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

ВЕСЫ Сохраняйте спокойствие и правильно распределите силы, чтобы все успеть. Не стесняйтесь просить о помощи — она вам в скором времени понадобится. Еще один совет: умываясь, не используйте водопроводную воду. Лучше — кипяченая вода или пропущенная через фильтр. Капните в нее несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса. Это сделает ваше лицо свежим и чистым, как у младенца.

СКОРПИОН Смысл жизни — в мелочах. Ужин при свечах, приятный подарок от близкого человека... Цените такие моменты. А еще в ближайшие две недели вам прописаны «лесные ванны». Японцы, которые по праву считаются долгожителями, так называют длительные пешие прогулки по лесу, парку. Не забывайте дышать полной грудью и прислушиваться к звукам природы.

СТРЕЛЕЦ Пора ловить ветер перемен! Иногда так трудно быть решительнее, но пришло время меняться. С чего начать? Да хотя бы смените в доме занавески. Чтобы взбодриться на целый день, не торопитесь вскакивать с кровати. Лежа в постели, скажите себе, любимому, несколько приятных слов, сладко потянитесь, разомните суставы... Уже через несколько минут почувствуете прилив сил.

КОЗЕРОГ Три вещи никогда не возвращаются — слово, время и возможность. Поэтому не теряйте времени, выбирайте слова и не упускайте возможности. Сейчас удачный период для любых дел. Но научитесь отключаться от того, что происходит вокруг, хотя бы на 10 минут ежедневно. Найдите место, где вас никто и ничто не будет отвлекать. Говорят, в такие минуты приходит гениальное решение любой проблемы.

ВОДОЛЕЙ Не переживайте из-за того, что вы не в силах изменить. Просто примите ситуацию такой, какая она есть. Ведь мы не пытаемся изменить погоду, а просто хорошо одеваемся... О здоровье: если прихватит поясницу, разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой сливочного масла и втирайте в больное место перед сном. Утром почувствуете себя лучше.

РЫБЫ Вы будете чувствовать себя как рыба в воде: все сложится исключительно в вашу пользу. Главное — не упустите свою птицу удачи! Полезно укреплять горло. Как? Кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день. А при первых признаках ангины приложите к горлу листья свежей капусты на 2 часа и обвяжите теплым платком.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

- ✓ **Когда надо поспешить к врачу**
  Напала икота...
- ✓ **Почему больно?**
  Ночью подагре не спится.
- ✓ **Авторитеты дают советы**
  Как защитить слизистую желудка.
- ✓ **Для тех, кому за...**
  Про статины.
- ✓ **Актуально**
  «Жаркое» давление, голова чугунная...
- ✓ **Советы врача скорой помощи**
  Один дома...
- ✓ **Чем опасна задержка мочи**
  Нельзя терпеть!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Право на зрение имеет каждый!

Глаза – самый ценный и удивительный дар природы

Главный технолог и разработчик Матвеева Ирина

Услышав в связи с чем-нибудь фразу **«Береги как зеницу ока»**, сразу понимаешь, что речь идет **об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза?**

Сердце, мозг не в счет - без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. «Geomalin Vision»® Геомалин Вижн®. Срок проведения акции до 22.02.2022 г.(включительно). Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA01.B.01037/21. Дата регистрации 01.06.2021.

РЕКЛАМА 000401

Решением для ВАС может стать новый, не имеющий аналогов продукт **«Geomalin Vision»***

Это Биоактивный алюмомагниевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит хелатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача — дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением.

В рамках программы «Верни себе зрение» вы можете прямо сегодня ВЫПИСАТЬ 2 упаковки «Geomalin Vision»* совершенно БЕСПЛАТНО*!!!

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

Просто позвоните, назовите индивидуальный код программы: 1564

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101201** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 18.08.2021 г.
Подписано в печать 11.08.2021 г. в 16.30. По графику в 17.00

№17 (649)
Тираж 82201 экз.
Заказ №663
Объем 6 п. л.
16+